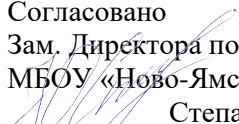


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново-Ямская средняя общеобразовательная школа
имени адмирала Ф.С. Октябрьского»
(МБОУ «Ново-Ямская СОШ»)

Согласовано
Зам. Директора по ВР
МБОУ «Ново-Ямская СОШ»

Степаненко Ю.Л.

Утверждено:
Директор МБОУ "Ново-Ямская СОШ"
М.В. Стогова
Приказ № 149/1 от 30.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
«Волейбол»
(физкультурно-спортивная направленность)
на 2024-2025 уч.г

Для учащихся: 12 – 15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработала:
Педагог дополнительного образования
Тимофеева С.П.

д. Ново-Ямская
2024г.

Содержание.

| | |
|--|------|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Задачи программы..... | 3-5 |
| 3. Таблица тематического распределения количества часов..... | 6 |
| 4. Физическая подготовленность..... | 7 |
| 5. Техническая подготовленность..... | 7 |
| 6. Тематическое планирование | 8-10 |
| 7. Список литературы..... | 11 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 2 часа в неделю (68 часов) для учащихся 6-9х классов.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван

сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

1. Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и

коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Сроки реализации: 2024-2025 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, эстафеты, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в секции проводится 2 раза в неделю по (40 мин).

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- псих функциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на

занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, эстафеты, конкурсы, соревнования.

Средства обучения: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5820/train/>Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:

2. ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ:

| № | Разделы, темы | Рабочая программа | | |
|---------------|--|-------------------|----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1. | Развитие волейбола в России | 1 | 1 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 25 | 1 | 24 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 25 | 1 | 24 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 8 | - | 8 |
| 6. | Тестирование | 8 | - | 8 |
| Итого: | | 68 | 4 | 64 |

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЁННОСТЬ

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
|----------|---|---------|----------|
| | Бег 30 м с высокого старта | | |
| | Прыжок в длину с места (см) | 5,0 | 4,9 |
| | Прыжки через скамью, отталкиваясь двумя ногами с места (кол-во раз) | 150 | 165 |
| | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы | 40 | 50 |
| | двумя руками: | 35 | 45 |
| | сидя (м) | 5,0 | 6,0 |
| | в прыжке с места (м) | 7,5 | 9,5 |

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель |
|----------|--|------------------------------|
| | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | |
| 1. | Подача верхняя прямая в пределы площади | 4 |
| 2. | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
| 3. | Чередование способов передачи и приёма мяча | 3 |
| 4. | сверху, снизу | 8 |

5. ТЕХНИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №№ занятий | Вид программного материала | Кол-во часов | Дата план. | Дата факт. |
|------------|--|--------------|------------|------------|
| 1 | Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). | 1 | | |
| 2 | Ходьба, бег (особенно при игре в нападения и защите), перемещения. | 1 | | |
| 3 | Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. | 1 | | |
| 4 | Двойной шаг вперед, назад, скачок. | 1 | | |
| 5 | Остановка шагом, прыжком (в нападения, защите). | 1 | | |
| 6 | Прыжки (особенно в нападения, защите). | 1 | | |
| 7 | Передача мяча сверху двумя руками в стенку. | 1 | | |
| 8 | Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. | 1 | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| 9-10 | Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. | 2 | | |
| 11-12 | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. | 2 | | |
| 13-14 | Приём мяча сверху двумя руками. | 2 | | |
| 15-16 | Выбор места для выполнения второй передачи. | 2 | | |
| 17-18 | Сочетание способов перемещений. | 2 | | |
| 19-20 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. | 2 | | |
| 21-22 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. | 2 | | |
| 23-24 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. | 2 | | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|--|
| 25-25 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. | 2 | | |
| 27-28 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. | 2 | | |
| 29-30 | Нижняя прямая подача. | 2 | | |
| 31-32 | Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке | 2 | | |
| 33-34 | Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. | 2 | | |
| 35-36 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 2 | | |
| 37-38 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. | 2 | | |
| 39-40 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 2 | | |
| 41-42 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 2 | | |
| 43-44 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 2 | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| 45-46 | Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. | 2 | | |
| 47-48 | Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. | 2 | | |
| 49-50 | Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. | 2 | | |
| 51-52 | Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. | 2 | | |
| 53-54 | Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. | 2 | | |
| 55-56 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 | 2 | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| 57-58 | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). | 2 | | |
| 59-60 | Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке. | 2 | | |
| 61-62 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). | 2 | | |
| 63-64 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара | 2 | | |
| 65-66 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке. | 2 | | |
| 67-68 | Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач. | 2 | | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов
В. И. Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Волейбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М., И Ц «Академия,2007»
9. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,1984
10. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях
11. М.: Просвещение,2001
12. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов -М.: Просвещение,1998.
13. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. - М.: Просвещение,1997,
14. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000