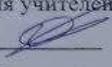


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НОВОАМВРОСИЕВСКАЯ ШКОЛА АМВРОСИЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА" ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей

Цевма Е.Г. 

Протокол № _____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Корольчук Н.В. 

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Новоамвросиевская
школа"

Минасян Н.Г. 

Приказ № _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Программу составил
Цевма Е.Г.

пгт. Новоамвросиевское
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Неотъемлемой частью развития и становления как личности в подростковом возрасте есть физическое воспитание школьников. Спортивные игры – одно из средств физического воспитания и развития личности. Одной из популярнейших спортивных массовых игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту является волейбол. Данная программа реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач, являясь действенным средством подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР».

Занятия волейболом повышают мышечно-двигательные ощущения, улучшают зрительный и кинетический контроль за выполнением определенных движений, уменьшают накопление жировой ткани, развивают силу, ловкость, скорость движений, повышают дееспособность вегетативных органов. Усиленное снабжение всех тканей гормонами позволяет стимулировать обменные процессы организма, активность желез внутренней секреции. Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе: увеличивается объем сердца, ЧСС уменьшается, замедляется скорость кровообращения. Это свидетельствует о том, что сердечно-сосудистая система функционирует экономно. В процессе занятий дыхание замедляется, минутный объем дыхания постепенно снижается, увеличиваются показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентированию в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от учащихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается ощущение ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол является средством не только физического развития, но и активного отдыха.

Занятия волейболом приобщают детей к систематическим занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни, предупреждают асоциальное поведение, выполняют функцию прогнозируемого процесса духовно-нравственного развития ребёнка.

Программа подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся общеобразовательных учреждений по физической культуре.

Организация и проведение учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях производится в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи».
- Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи

Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016г. № 815

Концепция развития непрерывного воспитания детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом МОН ДНР от 16.08.2017г. № 832

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно- спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основного общего образования (5-11 кл.). Образовательная учебная программа дополнительного образования детей составлена с учётом возрастных и психофизиологических возможностей учащихся. Программой предусмотрено осуществление образовательного процесса на основе добровольного выбора учащимися данного направления деятельности.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ее содержании предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что в свою очередь, позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Данная программа соответствует основным требованиям и не вызывает затруднений при изучении её разделов.

Цель – повышение и сохранение уровня здоровья и функциональных возможностей организма учащихся, всестороннее усовершенствование физических способностей на основе систематических занятий волейболом и овладение высоким уровнем технико-тактических действий, углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

Оздоровительные:

-усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;

-укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

-укрепление опорно-двигательного аппарата;

-формирование знаний относительно функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведение активного отдыха и здорового образа жизни;

-развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учащихся;

Образовательные:

-обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;

-дальнейшее изучение и усовершенствование основ техники и тактики игры;

-тактические действия в нападении и защите;

-приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;

-развитие ощущения ритма и такта;

-воспитание индивидуальных нравственно-волевых и психологических качеств личности;

Воспитательные:

-прививание интереса к соревнованиям;

-воспитание любви к спорту;

-воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;

-воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;

-повышение физической и умственной трудоспособности;

-формирование адекватной самооценки личности, морального самосознания, целеустремленности, уверенности в своих силах, выдержки;

-воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.

Развивающие:

-развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, согласования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);

-содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игровых навыков;

Прикладные:

-обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;

-освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения

-безопасности во время самостоятельных игр и физкультурных занятий. Все задачи являются равнозначными.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы от 10 лет до 16 лет. Программа по волейболу предусматривает изучение материала на протяжении 1 года и рассчитана на 68 часов в год, руководитель кружка (учитель) может эти часы варьировать в зависимости от материально-технической базы, кадрового обеспечения,

количества часов, выделенных на овладение материалом, (но не больше 60 % от общего количества часов). Данная программа может быть использована в допрофильной подготовке спортивного направления.

Программа предполагает изучение техники выполнения базовых приемов и элементов игры волейбол.

Занятия по усвоению теоретического материала-программы проводятся в виде бесед, объяснений преподавателем на практических занятиях и лекциях. Практический материал программы изучается на учебных тренировках, которые проводятся в форме групповых занятий. При проведении занятий должен использоваться индивидуальный и дифференцированный подход.

В процессе обучения учащиеся должны получить теоретические знания, навыки по технике и тактике игры волейбол, а также навыки, необходимые для судейства соревнований по волейболу. Судейскую практику учащиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Программа состоит из разделов:

«Содержание учебного материала»;

«Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся»;

«Ориентировочные учебные нормативы»;

«Перечень необходимого оборудования и инвентаря»;

«Рекомендуемая литература».

«Методические рекомендации».

В раздел «Содержание учебного материала» входят:

«Теоретические сведения»;

«Общая физическая подготовка»;

«Специально-техническая подготовка».

Каждое занятие состоит из теоретических сведений, общей физической и специальной физической подготовки. Основой подготовки учащихся в

спортивном кружке по волейболу является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Общая физическая подготовка. Для физического развития учащихся используются гимнастические и акробатические упражнения, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, а также занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка. Основой для качественного овладения приемами игры в волейбол является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для игры в волейбол. К ним относятся:

- проявление скорости (реакции и частоты движений);
- объединение скоростно-силовых качеств, которые присутствуют в большинстве выполняемых в волейболе приемов игры (прыжках, беге, передачах, ударах);
- акробатической ловкости и гибкости;
- выносливости при многократном выполнении приемов игры, связанной с большим напряжением нервно-мышечного аппарата.

Программа «Кружковой работы по волейболу» предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Кружок могут посещать все желающие при наличии разрешения от врача-педиатра, который подтверждает отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Рекомендуем начинать занятие волейболом с 10 лет. Количество учащихся в группах – не меньше 12. Продолжительность занятий – 60- 90 минут.

Главные принципы занятий по волейболу: систематичность, последовательность, индивидуальность и прочность знаний, умений и навыков.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, усовершенствование полученных умений и навыков, освоение более глубоких приемов (в течение года) выбранного вида спорта. Она состоит из следующих разделов:

Общие основы волейбола.

1. Обучение основам техники волейбола.
2. Изучение основы тактики игры.
3. Основы физической подготовки в волейболе.

Воспитание физических качеств учащихся средствами волейбола Данная программа по волейболу направлена на усвоение детьми теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы, по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- изучение теории и методики в процессе занятий;
- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретение навыков организации и проведение самостоятельных занятий по волейболу;
- общее физическое развитие и совершенствование физических качеств относительно данного вида спорта.

В каждом занятии используется сочетание фронтального и группового методов с индивидуальными

занятиями.

Рекомендуется сдача ориентировочных контрольных нормативов и участие в соревнованиях (школьных, городских и т.д.)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	
1	Общая физическая подготовка	
2	Специальная физическая подготовка	
3	Основы техники и тактики игры	
	а) техническая подготовка	
	б) тактическая подготовка	
4	Контрольные игры и соревнования	
5	Контрольные нормативы, экскурсии, посещение соревнований, судейская практика	
6	Всего	

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Теоретически-методические знания</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями на основные функции и системы организма. Правила самоконтроля и безопасность во время выполнения физических упражнений. Питьевой режим. Охрана жизнедеятельности во время занятий в спортивном кружке по волейболу.</p>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • объясняет влияние занятий физическими упражнениями на основные функции и системы организма; значение питьевого режима для здоровья и его роли для тех, кто занимается спортом; • соблюдаются правила гигиены и санитарии, охраны жизнедеятельности во время занятий волейболом;
<p>Физическая подготовка юного волейболиста. Техническая и тактическая подготовка юного волейболиста. Факторы, которые определяют эффективность соревновательной деятельности игроков. Рациональное питание юного волейболиста. Правила предупреждения травматизма во время занятий и соревнований. Волейбол как средство физического воспитания. Судейство соревнований.</p>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризует физическую подготовку юного волейболиста; техническую и тактическую подготовку юного волейболиста; волейбол как средство физического воспитания; • называет факторы, которые определяют эффективность соревновательной деятельности игроков; • объясняет значение рационального питания для здоровья юного волейболиста; • соблюдается охрана жизнедеятельности и правила игры;
<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения;</p>	<p>выполняет ходьбу, бег;</p> <p>Общеразвивающие упражнения в</p>

<p>беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения на укрепление фаланг пальцев кисти руки, упражнения для формирования координации движений, осанки.</p>	<p>движении, в парах, с набивными мячами, гимнастической скамьей, гантелями; упражнения на укрепление фаланг пальцев кистей рук; упражнения для формирования и коррекции осанки, координации движений;</p>
<p>Специальная физическая подготовка <i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; эстафета с бегом; подвижные игры;</p>	<p>выполняет упражнения для развития скорости: ускорение до 5-10 м; бег из разных исходных положений за зрительным и звуковым сигналом; бег с изменением направления и скорости; быстрые перемещения (вперед, назад, вправо, влево) со следующей имитацией или выполнением технического приема;</p>
<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег; многоразовые прыжки с поворотами; акробатические элементы; подвижные игры;</p>	<p>выполняет упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180, 360 градусов; прыжки через разные предметы; акробатические элементы; преодоление полосы препятствий;</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре; прыжки в длину; перескакивание через препятствия; подвижные игры.</p>	<p>выполняет упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в парах; упражнения с гантелями, резиновыми жгутами; сгибание и разгибание рук в упоре стоя возле стены под углом 45-50 градусов от нее; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p>

	<p>отталкивание от стены пальцами, стоя под углом 50-60 градусов от нее; сжимание пальцами теннисного мяча; подтягивание в висе и в висе лежа; прыжки на одной и двух ногах в длину; перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;</p> <p>прыжки через скакалку;</p>
<p>упражнения для развития прыгучести: прыжки на двух ногах, одной ноге; многоскоки; прыжки через скакалку, опорные прыжки;</p>	<p>выполняет упражнения для развития прыгучести: прыжки в высоту и в длину с разбега и с места; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных положений с имитацией передач, нападающего удара;</p>
<p>упражнения для развития силы:</p>	<p>выполняет упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание и перебрасывание мяча с одной руки в другую; броски мяча разными способами; упражнения в парах на сопротивление друг другу; упражнения с гантелями, резиновыми мячами;</p>
<p>упражнения для развития гибкости:</p>	<p>выполняет упражнения для развития гибкости: ноги врозь наклон вперед (удержать 3 с.); сидя на полу, ноги вместе; наклон вперед (с помощью); стоя наклон вперед с доставанием лбом и грудью ног; наклон вперед возле гимнастической</p>

	<p>стенки, стоя спиной и держась за вторую планку снизу; наклон к ноге, поставленной на гимнастическую стенку на уровне пояса, груди; сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью; поднятие прямой ноги вперед возле гимнастической стенки, опираясь на нее рукой, свободная рука на поясе; то же самое в сторону, назад; приседание возле гимнастической стенки, стоя лицом или боком к ней, удерживая прямую ногу на планке стенки; поднятие прямой ноги вперед, в сторону и назад с помощью (не доводя до боли), стоя возле стенки; то же самое, с нагрузкой на ногу (мешок с песком 1-2 кг);</p>
	<p>соблюдаются правила контроля и страховки во время занятий атлетической гимнастикой; охраны жизнедеятельности во время занятий атлетической гимнастикой.</p>
<p>Техническая подготовка <i>Техника нападения</i> Передвижение и стойки; передачи; страхование; подачи (прямой, боковой, нижней);</p>	<p>выполняет передвижения: шагом, бегом, прыжком, приставным шагом в стойке волейболиста в нападении и защите;</p>
<p><i>передачи мяча:</i> -передача мяча двумя руками сверху; -передача мяча двумя руками снизу; -прием мяча двумя руками снизу от</p>	<p>выполняет передачи и прием мяча: верхнюю и нижнюю передачу мяча двумя руками; прием мяча двумя руками снизу и отбивание его;</p>

<p>стены, в парах, колонах.</p> <p>-прием мяча двумя руками снизу после перемещения.</p> <p>-выбор места для выполнения второй передачи.</p>	<p>выполняет передачи мяча: передача мяча двумя руками сверху и снизу: на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колонах;</p> <p>выполняет прием мяча снизу от стены, в парах и колонах;</p> <p>выполняет прием мяча снизу после перемещения; выбор места на выполнение второй передачи;</p>
<p><i>подачи:</i> нижняя, верхняя и боковая прямые подачи.</p> <p>выбор места для выполнения нижних подач;</p> <p>нижняя прямая и боковая подача из расстояния 4-6 м от сетки и от стены;</p> <p>прием мяча снизу после выполнения нижней прямой (боковой) подачи от стены.</p>	<p>выполняет подачи: нижняя, верхняя и боковая прямые подачи.</p> <p>выполняет подачи: нижняя прямая подача;</p> <p>выбирает место для выполнения нижних подач;</p> <p>выполняет нижняя прямая и боковая подачи;</p> <p>выполняет прием мяча после подачи.</p>
<p>прямой нападающий удар</p>	<p>выполняет: прямой нападающий удар сильной рукой (овладение техникой разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу);</p> <p>выполняет упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз –</p>

	<p>стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат); броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг);</p> <p>выполняет метания выполняются с места, с разбега после поворота, в прыжке; то же, через сетку; соревнование на точность метания малых мячей; совершенствует ударные движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах; то же, но у тренировочной сетки; удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.</p>
<p>Тактическая подготовка</p> <p><i>Тактика нападения</i></p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> прием и передача мяча в зонах; выбор места для передач;</p> <p><i>групповые действия:</i> взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3; взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3;</p> <p><i>командные действия:</i> вторая передача через игрока зоны 3.</p>	<p>выполняет передачи: передачи двумя руками сверху; страхование;</p> <p>выполняет подачи: прием подачи; нижняя и верхняя прямые подачи в разные зоны площадки; прямой нападающий удар; одиночное блокирование нападающего удара;</p> <p>осуществляет прием и передачу мяча в зону 3; выбор места для передач; вторую передачу из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4;</p>

<p><i>Техника защиты</i></p> <p><i>Передвижение:</i> с мячом и без мяча;</p> <p><i>прием мяча:</i> после подачи, нападающего удара;</p> <p><i>блокирование нападающего удара.</i></p> <p><i>Тактика защиты</i></p> <p><i>Индивидуальные действия:</i> выбор места при страховании партнера, который принимает мяч;</p> <p><i>групповые действия:</i> взаимодействия игроков задней линии во время приема мяча;</p> <p><i>командные действия:</i> система игры “углом вперед”.</p>	<p>взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (с выполнением нападающего удара); взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3; выполняет блокирование нападающего удара:</p> <p>одиночное блокирование прямого нападающего удара в зонах 2, 4; вторую передачу через игрока зоны 3; выбор места при страховании партнера, который принимает мяч;</p> <p>взаимодействия с игроками задней линии во время приема мяча;</p> <p>применяет систему игры «углом вперед»;</p> <p>соблюдаются правила подвижных и учебных игр; охраны жизнедеятельности во время занятий волейболом.</p>
<p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>Стойка волейболиста. Способы передвижения: передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу.</p>	<p>выполняет стойки и передвижения: стойку волейболиста: высокую, среднюю, низкую; передвижение приставными и перекрестными шагами, бегом, шагом, прыжками;</p>
<p><i>Учебная игра волейбол</i> по упрощенным правилам</p>	<p>соблюдаются правила учебной игры в волейбол; охраны жизнедеятельности во время занятий волейболом.</p>
<p><i>Контрольные игры и соревнования.</i></p> <p>Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок. Соревнование по подвижным играм с</p>	<p>принимает участие в соревнованиях осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их;</p> <p>помогает своим игрокам в игре.</p>

<p>элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнование по волейболу.</p>	
<p><i>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика</i> Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке. Судейская практика в игре.</p>	<p>выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по волейболу и другие виды спорта. владеет правилами игры в волейбол и использует их в судейской практике.</p>