

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Школа-гимназия №1" городского округа Судак

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета
Протокол №1
от 30.08.2024г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «Школа-
гимназия №1» городского
округа Судак № 410
от 02.10. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Срок реализации программы:

1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Составитель:

Шишкин Анатолий Иванович,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Цель программы:

1. Создание возможностей разностороннему физическому развитию школьников;
2. Овладение технико-тактическими приёмами игры в волейбол.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.
2. Содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
3. Изучение и совершенствование основ техники и тактики игры.
4. Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В волейбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 12 до 16 лет. Программа предусматривает изучение теоретических вопросов, проведение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармоничных, активных членов общества.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является целенаправленная подготовка учащихся; привитие интереса к систематическим занятиям физической культуры и спортом. Основой подготовки занимающихся в волейбольной секции является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

В группе начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причём на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов даётся на физическую подготовку. Во второй половине года на техническую подготовку. Физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения группы начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического и тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Количество часов на физическую подготовку уменьшается, а на тактическую – увеличивается.

Основной задачей работы в учебно-тренировочной подготовке является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Характеристика игры

ВОЛЕЙБОЛ – это спорт, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделённой сеткой. Для разных обстоятельств предусмотрены различные варианты игры с тем, чтобы её многогранность была доступна каждому.

ЦЕЛЬ ИГРЫ – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Команда имеет три удара для возвращения мяча (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч через сетку сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровую площадку, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (Система «Розыгрыш-Очко»). Когда принимавшая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и её игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Волейбол является одним из наиболее успешных и популярных соревновательных и оздоровительных видов спорта в мире. Он быстрый и захватывающий, с взрывным характером действий. Кроме того, волейбол включает несколько важнейших взаимодополняющих элементов, взаимодействие которых делает его уникальным среди всех видов спорта, в которых есть розыгрыш мяча.

Краткие сведения о коллективе:

- Вид группы – смешанный от 12 до 16 лет;
- Состав группы – постоянный;
- Особенности набора детей – свободный;
- Форма занятий – групповая, разновозрастная;
- Год обучения – время существования секции с 2015 года;
- Количество обучающихся – 15 человек;
- Количество занятий и учебных часов в неделю – 2 раза по 1.5 часа;
- Количество занятий и учебных часов за год – 68 занятий, 102 часов;
- Место проведения занятий – спортивный зал, спортивная площадка на улице.

Краткая характеристика участников образовательного процесса:

1. Руководитель секции – учитель физической культуры Шишкин А.И.
2. Заместитель директора по УВР – Сапига Д.Ю.
3. Директор школы – Вилкова Е.Д.

Прогнозируемые результаты

В группе начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причём на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов даётся на физическую подготовку. Во второй половине года на техническую подготовку. Физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения группы начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического и тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Количество часов на физическую подготовку уменьшается, а на тактическую – увеличивается.

Основной задачей работы в учебно-тренировочной подготовке является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Два раза в год у занимающихся проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, приобретают навыки судейства игры.

В результате освоения содержания программы волейбольной секции учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- ♦ исторические сведения о возникновении игры волейбол, особенности развития данного вида спорта;
- ♦ физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- ♦ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- ♦ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия при игре в волейбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, 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 помощь при травмах и несчастных случаях.

• Основные направления и содержание деятельности

- Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную и методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.
- С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера, и им даётся задание по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.
- Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминка), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.
- Судейство учебно-тренировочных игр осуществляется самими занимающимися, после того как изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.
- Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего *координационных* (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и *кондиционных* (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.
- Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой окружены дети со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.
- Волейбол является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников.

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

• Основные направления и содержание деятельности

- Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную и методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.
- С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера, и им даётся задание по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.
- Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминка), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.
- Судейство учебно-тренировочных игр осуществляется самими занимающимися, после того как изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.
- Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего *координационных* (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и *кондиционных* (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.
- Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой окружены дети со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.
- Волейбол является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников.

Тематический план работы волейбольной секции на 2024 – 2025 учебный год

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Краткий исторический очерк развития волейбола	1	1	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	
3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
5.	Основы методики обучения и тренировки	2	2	
6.	Правила игры, организация и проведение соревнований	2	2	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	32		32
8.	Основы техники и практики игры	56		44
9.	Контрольные игры и соревнования	6		6
10.	Контрольные испытания	2		2
11.	Инструкторская и судейская подготовка	4	4	4
12.	Посещение соревнований	6		6
	Итого:	102	12	84

При нагрузке 3 часа в неделю – в год 102 часа
Дни занятий: вторник; четверг.
Часы занятий: с 15-00 16-30 ч.
Руководитель секции – Шишкин А.И.

Содержание программы

Краткие исторические сведения о возникновении игры

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников.

Сведения о строении и функциях организма человека

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учётом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра на двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счёт и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Основы методики обучения и тренировки по волейболу

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Общая и специальная физическая подготовка

Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Основы техники и тактики волейбола

Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приёмов и тактических действий на основе программы для данного года.

Контрольные игры и соревнования

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведённой игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения
2. Гимнастические упражнения
3. Упражнения для мышц туловища и шеи
4. Упражнения для мышц ног, таза
5. Акробатические упражнения
6. Легкоатлетические упражнения
7. Подвижные игры
8. Ходьба на лыжах

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития навыков быстрых ответных действий
2. Упражнения для развития прыгучести
3. Упражнения с отягощением
4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов и передач мяча
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач
6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
7. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Техника нападения. Действия без мяча

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Действия с мячом

Передачи. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Приём мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5, и первая передача в зонах 4, 3, 2; приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2

Техника защиты. Действия без мяча.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и подач).
Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применение групповых действий.

Техническое оснащение занятий

Для проведения занятий волейбольной секции имеется спортивный зал 18х9 м² и спортивная площадка на улице. Имеющийся спортивный инвентарь применяется практически весь: мячи, скакалки, гантели, гимнастические маты и т.д.

Список используемой литературы

№ п/п	Наименование литературы	Автор	Место издания	Издательство	Год издания
1.	Настольная книга учителя физической культуры	Г.И. Погадаев	г. Москва	«Физкультура и спорт»	2000
2.	Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»	А.В. Комаров	г. Москва	«Школа- Пресс»	2000
3.	Комплексная программа физического воспитания	В.И. Лях, А.А. Зданевич	г. Москва	«Просвещение»	2007
4.	Упражнения и игры с мячом	В.С. Кузнецов	г. Москва	«НЦ ЭНАС»	2002
5.	Силовая подготовка детей школьного возраста	В.С. Кузнецов	г. Москва	«НЦ ЭНАС»	2002
6.	Физическое воспитание учащихся 5-7кл., 8-9кл.	В.И. Лях	г. Москва	«Просвещение»	2004

продумовано, пронумеровано,
скреплено печаткою

Листах

Директор МБОУ «Ильинско-гимназия №1»
Королевского округа Самар

Е. Е. Вилкова

