

Управление образования и молодежной политики администрации городского округа
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное образовательное учреждение
Линдовская средняя школа

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 19.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Приказ
№ 183-од от 30.08.2024г
А.И.И.И. М.П. Туманина/



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«Волейбол»**

Для обучающихся 11 – 18 лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель: Давыдов Антон Викторович,
учитель физкультуры

2024 г

Оглавление:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Календарный учебный график.....	9
4. Рабочая программа	11
5. Содержание программы.....	12
6. Методическое обеспечение.....	19
6. Оценочный материал	20
7. Список литературы.....	21

1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «Волейбол» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке обучающихся к соревнованиям, а также их стремлению к овладению правил спортивной игры волейбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

Направленность: физкультурно – спортивная.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность: потребности современных детей и их родителей – это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья, а также повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки и популяризация спортивной игры для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост школьников.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному
- от частного к общему
- с использованием технологий лично – ориентированного подхода в обучении

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Целью программы «Волейбол» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: 1-го полугодия обучения

Обучающие: обучение и совершенствование технических и тактических действий в волейболе.

Развивающие: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы.

Задачи: 2-го полугодия обучения

Обучающие: обучение и совершенствование технических и тактических действий в волейболе.

Развивающие: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы.

Уровень программы: базовый

Условия реализации образовательной программы.

Программа «Волейбол» рассчитана на детей 11 – 18 лет. В кружок принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) в учебно – тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Форма реализации программы – очная. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно– тренировочные игры.

Общий объем :68 часов

1-е полугодие 32 часов

2 полугодие 36 часов

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий:

Программа по «Волейболу» реализуется на базе МАОУ Линдовской СШ. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа- 1 академический час 45 минут.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- Подвижные игры
- Эстафеты, круговые тренировки
- Квалификационные испытания

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Ожидаемый результат программы: 1-го полугодия

- знать правила спортивной игры волейбол;
- знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
- уметь правильно применять основные технико – тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития волейбола в России и за рубежом;
- участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по волейболу.

Ожидаемый результат программы: 2-го полугодия

- знать правила спортивной игры волейбол;
- знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
- уметь правильно применять основные технико – тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития волейбола в России и за рубежом;
- участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по волейболу.

2.Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Волейбол»
Срок реализации – 1 год

Модуль	Часы	Промежуточная аттестация
Модуль 1 полугодия	31	1 час
Модуль 2 полугодия	35	1 час
Итого:	66 часа	2 часа
	68 часов	

3.Календарный учебный график

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1		2 гр.1							
2	2 гр.2			2 гр.2					
3	2 гр.1			2 гр.1		2 гр.2	2 гр.2		
4						2 гр.1	2 гр.1		
5									2 гр.2
6									2 гр.1
7		2 гр.2						2 гр.2	
8		2 гр.1						2 гр.1	
9	2 гр.2			2 гр.2					
10	2 гр.1			2 гр.1		2 гр.2	2 гр.2		
11			2 гр.2			2 гр.1	2 гр.1		
12			2 гр.1						2 гр.2
13					2 гр.2				2 гр.1
14		2 гр.2			2 гр.1			2 гр.2	
15		2 гр.1						2 гр.1	
16	2 гр.2			2 гр.2					
17	2 гр.1			2 гр.1		2 гр.2	2 гр.2		
18			2 гр.2			2 гр.1	2 гр.1		
19			2 гр.1						2 гр.2
20					2 гр.2				2 гр.1
21		2 гр.2			2 гр.1			2 гр.2	
22		2 гр.1						2 гр.1	
23	2 гр.2			2 гр.2					
24	2 гр.1			2 гр.1		2 гр.2	2 гр.2		
25			2 гр.2			2 гр.1	2 гр.1		
26			2 гр.1						
27					2 гр.2				
28		2 гр.2			2 гр.1			2 гр.2	
29		2 гр.1						2 гр.1	
30	2 гр.2								
31									
	8/10	10/8	6/6	8/8	6/6	8/8	8/8	8/8	6/6
Итого:136									

4.Рабочая программа

Название раздела, темы	всего	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		1-е полугодие		2-е полугодие		
		теория	практика	теория	практика	
Общие основы волейбола. Правила поведения и техники безопасности. Правила игры.		1	2	1	2	зачёт на знание теоретических вопросов;
Общефизическая подготовка		2	4	2	4	прохождение тестов
Специальная подготовка		2	4	2	4	прохождение тестов
Техническая подготовка		2	4	2	4	прохождение тестов
Тактическая подготовка		2	4	2	4	прохождение тестов
Игровая подготовка		2	2	2	6	прохождение тестов
Промежуточная аттестация			1		1	комплексная работа
Всего	68	11	21	11	25	

5.Содержание программы.

Содержание 1-го полугодия

Теоретические сведения

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- подбор упражнений для развития взрывной силы;

- подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техническая подготовка

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема «набегания» в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико – тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке:

- «Откидке», отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Содержание 2-го полугодия

Теоретические сведения

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.

- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- подбор упражнений для развития взрывной силы;
- подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техническая подготовка

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения

приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема «набегания» в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико – тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке:

- «Откидке», отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

6.Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Сетка волейбольная – 2 штуки.
2. Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролётов.
3. Гимнастические скамейки - 3 – 4 штуки
4. Гимнастические маты – 3 штуки.
5. Скакалки –15 штук.
6. Мячи волейбольные – от 10 штук.
7. Компрессор для накачивания мячей – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. Видео уроки
2. Презентации

7.Оценочные материалы

Для оценки разносторонней физической подготовки и уровня освоения программы проводятся контрольные нормативы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Способы определения результативности освоения ребенком программы происходит в ходе промежуточных аттестаций в каждом модуле программы.

Форма подведения итогов реализации программы - зачет.

Определение результативности освоения каждого модуля соответствует 3 критериям: высокий, средний, низкий уровень освоения программы.

Тесты		Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
Быстрота	Бег 30 м (сек)	4,9	5,1	5,1	5,3	5,3	5,5
	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,9	8,9	9,1	9,1	9,3
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см)	800	700	700	500	500	400
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	195	185	185	175	175	765

Контрольные нормативы (кол – во раз)	Высокий		Средний		Низкий	
	М	Д	М	Д	М	Д
Подача на точность	4	3	3	2	2	1
Передача из зоны 3 в зону 4	4	3	3	2	2	1
Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5	4	4	3	3	2
Прием снизу – верхняя передача	10	8	8	6	6	4

Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность)	4	3	3	2	2	1
Вторая передача из зоны 2 в зону 4	5	4	4	3	3	2
Блокирование одиночное нападающего удара	3	3	2	2	1	1
Нападающий удар или скидка	5	3	3	2	1	1

8.Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Всероссийская Федерация Волейбола. Выпуск №17. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. – М, 2014.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2019г
5. О. Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
6. В. И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2019г.
7. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. 2019г.
8. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича. 2019г.
9. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
- 10.Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

Литература для учащихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
3. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

4. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхА.А.Зданевича. 2019г.
5. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. 2019г.
6. В. И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2019г.