

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
И.Ю.

Протокол № 8
« 29 » мая 2023 г.
Руководитель ШМО:
Леонтьева Е.Я.

Утверждаю:

Директор школы: _____ Тереханова

Приказ № 73/11
«01» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

направленность физкультурно-спортивная

Название: «Волейбол»

Возраст детей 13-15лет

Срок реализации программы: 1 года

Составитель: Наумова Т.В.
учитель физической культуры

г. Саранск

2023 год

Пояснительная записка

Программа секции «Волейбол» составлена на основе программы «Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ спортивной секции «Волейбол» под редакцией А.В. Долинской

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 юных спортсменов.

Цель:

Укрепление здоровья и содействие всестороннему физическому развитию. Систематическое вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

Совершенствование игровых навыков.

Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает детей от вредных привычек.

Задачи:

Укреплять здоровье и закаливать организм.

Повышать уровень общей физической подготовленности.

Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.

Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.

Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Программа «Волейбол» рассчитана на школьников 12-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, с недельной нагрузкой 4 учебных часа, курс рассчитан на 136 часов в год.

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Материал программы даётся в двух разделах:

1. Теория. 1.1. Основы знаний.

2. Практика. 2.1. Общая физическая подготовка. 2.2. Специальная подготовка.

2.3. Техническая подготовка. 2.4. Тактическая подготовка. 2.5. Интегральная подготовка

2.6. КПН и контрольные нормативы 2.7. Учебно-тренировочные игры.

Примерные показатели двигательной подготовленности:

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта, история развития волейбола, правила игры в волейбол, правила судейства, технические приёмы волейбола, тактические приёмы волейболиста.

В разделе «ОФП» даны упражнения, которые способствуют общей культуре движений, развивают определённые физические качества.

В разделе «Специальной подготовки» представлен материал по волейболу, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Интегральная подготовка» осуществляются связи между физической и технической подготовкой; осуществляются связи между технической и тактической подготовкой; осуществляются связи между тактической и физической подготовкой.

В разделе КПН приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся. Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста занимающихся. Два раза в год проводятся испытания по общей и специальной подготовке. По данным испытаний дается оценка обучающимся волейболом.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Ожидаемый результат.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Физическое развитие и физическая подготовленность:

Контрольные нормативы 12 лет.

- | | |
|--|---------|
| 1. Бег 30 м с высокого старта | 5.2с |
| 2. Челночный бег 3х10м | 8.2 с. |
| 3. Прыжок в длину с места | 170 см. |
| 4. Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега | 50 см. |
| 5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя | 3,5 м. |
| 6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места | 7,0м. |

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.	2		
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	4		
3	Нижняя прямая подача. подача на точность.	4		
4	Нижняя боковая подача.	3		
5	Верхняя прямая подача	5		
6	Развитие координации. Учебная игра.	3		
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Судейство.	3		
8	Приёмы и передачи мяча	4		
9	Верхняя передача мяча	5		

10	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	4		
11	Приемы мяча.	5		
12	Прием мяча с падением.	5		
13	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	4		
14	Блокирование групповое	4		
15	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	5		
16	Взаимодействия защитников между собой.	4		
17	Взаимодействия защитников со страхующими	3		
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	4		
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	3		
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	4		
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	4		
22	Индивидуальная тактика подач.	4		
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	4		
24	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	4		
25	Тактика нападающего удара.	4		
26	Тактика нападающего удара с переводом в линию.	4		
27	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	4		
28	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	3		
29	Защитные действия (блоки, страховки).	3		
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	3		
31	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	2		
32	Взаимодействия нападающего и пасующего.	3		
33	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	4		
34	Командные действия в защите	3		
35	Индивидуальные действия против группового блока.	3		
36	Игра по правилам с заданием	3		
37	Пляжный волейбол. Правила безопасности при выполнении игровых действий.	3		
	Итого	136		

Планируемые результаты освоения программы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно с личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Условия реализации программы

Необходимое оборудование и инвентарь:

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1. Сетка волейбольная | 2 шт. |
| 2. Стойки волейбольные | 2 шт. |
| 3. Гимнастическая стенка | 4 пролёта. |
| 4. Гимнастические маты | 4 штуки. |
| 5. Скакалки | 12 штук. |
| 6. Мячи волейбольные | 15 штук |
| 7. Мячи набивные (масса 1 кг) | 10 штук. |

Литература:

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обученияМ.: Издательский центр «Академия», 2004г.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроковпо волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru
- 4.Фурманов А.Г. Волейбол Современная школа, 2009г.