

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Центр образования №1»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета (протокол № 77 от 26.06.2023 г.)



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ «ЦО №1»
Е.С. Делидова
Приказ №251-од от 26.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель: Вирфель К.В.

Г. Нижний Тагил

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Образовательная программа "Волейбол" имеет физкультурно-оздоровительную и *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование специфических для вида спорта двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена Учебная программа «Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)», Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2009.

Программа рассчитана на 34 рабочих недель.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, национальное единство.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, обучению жизни в социуме.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств

и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма, способствует оздоровлению общества в целом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы - учащиеся, ведущие малоподвижный образ жизни, вовлекаются в спортивную секцию, приобщаются к спорту. В условиях агрессивной информационной среды занятия в секции способствуют формированию межнациональных связей, позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок раскрепощается, это раскрывает его возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность программы – она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Программа дополнительного образования «Волейбол» отчасти решает проблему удовлетворения потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма учащихся.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для освоения базовой технико-тактической и физической подготовки, воспитания соревновательных качеств применительно к волейболу, развития личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

- **повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;**
- достижение уровня технической, тактической и интегральной подготовленности;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке;
- формированию межнациональных связей, позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, повышение самооценки.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В группе занимаются учащиеся, прошедшие предварительную подготовку в группах начального обучения детей (либо спортивно-оздоровительных группах), положительно прошедшие тестирование, но не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие значительный соревновательный опыт. Программа предназначена для учащихся 10-16 лет.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения: комплектуется в количестве не менее 12 человек;

Форма организации на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая;

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Учебно-тематический план

| <i>Разделы подготовки</i> | <i>1 год</i> |
|-----------------------------------|--------------|
| | 34 нед |
| Теоретическая подготовка | 2 |
| Общая физическая подготовка | 4 |
| Специальная физическая подготовка | 5 |
| Техническая подготовка | 10 |
| Тактическая подготовка | 10 |
| Соревновательная деятельность | 2 |
| Контрольные испытания | 1 |
| Общее количество часов | 34 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические сведения

Общие основы волейбола

1. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
2. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.
3. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
4. Правила поведения на дорогах.
5. Сведения о строении и функциях организма человека.
6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
7. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
8. Правила игры в волейбол.
9. Основы техники и тактики игры.
10. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.
11. Изучение опыта команд премьер-лиги и их анализ.
12. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения:

- группировки;
- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- стойки;
- соединения акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения:

- бег, ускорения, эстафетный бег, бег с препятствиями, кросс;
- прыжки
- метания
- многоборья

Спортивные игры

- баскетбол, футбол, гандбол
- основные приемы игры

- двусторонние игры

Подвижные игры

- «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Ляпы», «Перетягивание каната», «Эстафеты с бегом, прыжками, мячами»

Лыжная подготовка

- основные способы передвижений, поворотов, спусков, подъемов и торможений

3. Специальная физическая подготовка

А). Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

- бег по сигналу;
- бег с остановками и изменением направления;
- комплексные упражнения (ускорения, остановка, поворот на 360 – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация нападающего удара, блокирование);
- специальные эстафеты.

Б). Упражнения для развития прыгучести

- приседания и выпрыгивания;
- упражнения с отягощениями;
- многоскоки, разнообразные подскоки;
- бег по крутым склонам, песку, лестнице.

В). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча

- упражнения для развития лучезапястных суставов кистей и пальцев рук;
- упражнения с резиновыми кольцами, теннисными, баскетбольными, волейбольными и набивными мячами;
- передвижения на руках;
- многократные броски и передачи.

Г). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

- упражнения для развития плечевых суставов;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с волейбольными мячами.

Д). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

- имитация нападающих ударов;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с теннисными мячами;
- упражнения с волейбольными мячами.

Е). Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

- прыжковые упражнения описанные ранее;

- прыжковые упражнения с передвижением вдоль сетки по одному, в парах, по сигналу;
- «комбинации с волейбольным мячом» в парах у сетки.

4. Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника нападения

Перемещения и стойки:

- прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки;
- сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи:

- сверху двумя руками в стену, стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями, на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию;
- из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м.);
- стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро;
- вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения;
- отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи:

- подачи на точность попадания в зоны;
- верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки;
- соревнования в подачах на количество, на точность;
- верхняя боковая подача;
- определения и исправления ошибок;

Нападающие удары:

- прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабой рукой;
- с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойка;
- скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений;
- сочетание способов перемещений;
- сочетание перемещений и падений с техническими приемами защиты;

Прием мяча:

- сверху двумя руками нижней подачи; верхней прямой подачи (расстояние 6-8 метров);
- прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке;
- нападающего удара в парах, через сетку на точность;
- сверху двумя руками с последующим падением;
- снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро;
- прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование:

- одиночное в зонах 3,2,4;
- нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи;
- блокирование в прыжке с площадки;
- блокирование нападающего удара с переводом вправо;
- блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Основные моменты технической подготовки

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. 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.

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.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывания 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.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка

Тактика нападения:

Обучение индивидуальным действиям

Обучения тактике нападающих ударов

- нападающий удар задней линии;
- обучение 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 командным действиям

- система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи первая передача в зону 3(2);
- вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)

Тактика защиты:

Обучение индивидуальным действиям

- выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой;
- при блокировании;
- при страховке партнера, принимающего подачу;

- нападающий удар;
- выбор способа приема подачи (нижней сверху, верхней снизу, сверху двумя руками с падением);
- выбор способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением);
- выбор способа перемещения и способа приема от нападающих ударов;
- блокирование определенного направления.

Обучение групповым действиям

- взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;
- взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;
- взаимодействие игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2;
- взаимодействие игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую подачу выполняет игрок зоны 3;
- игрок зоны 4 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2;
- система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

6. Интегральная подготовка

- чередование подготовительных и подводящих упражнений;
- чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов;
- чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях;
- чередование изученных тактических действий;
- многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях;
- многократное выполнение изученных тактических действий;
- учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
- контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

7. Игровая и соревновательная подготовка

- основы взаимодействия игроков во время игры;
- понятие развития игровой комбинации;
- понятие: оборонительная, наступательная игра;

- правила безопасного ведения двусторонней игры;
- использование верхней прямой подачи, подачи мяча в прыжке;
- навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол;
- техника игры в нападении;
- техника игры в защите, контрольные и календарные игры - 16 часов;
- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

8. Инструкторская и судейская практика

- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- овладение командным языком;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими упражнения и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по СФП; по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подачам;
- судейство на учебных играх в своих группах (по упрощенным правилам).

9. Контрольные испытания

- обследование физического состояния (в условиях физкультурно-спортивного диспансера) - дважды в год;
- оценка физической подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка специальной подготовки - дважды в год (осень-весна);
- оценка технической подготовки (в течение учебного года);
- оценка тактической подготовки (в течение учебного года);
- оценка интегральной подготовки (в течение учебного года);
- оценка теоретической подготовки (в течение учебного года);
- оценка инструкторской и судейской практики (в течение учебного года).

10. Восстановительные мероприятия

Перед тренировочным занятием, соревнованием:

- упражнения на растяжку;
- разминка;
- массаж;
- искусственная активизация мышц;
- психорегуляция мобилизующей направленности.

После тренировочных занятий, соревнований:

- чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности;

- восстановительный массаж;
- психорегуляция мобилизующей направленности.

После тренировочных занятий, соревнований:

комплекс восстановительных упражнений ходьба, дыхательные упражнения, душ (теплый, прохладный);

- через 2-4 часа после тренировочных занятий, соревнований: локальный массаж, душ (теплый, умеренно-холодный);

- психорегуляция реституционной направленности.

В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день:

- упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, самомассаж;

- после микроцикла, соревнований, упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, самомассаж, душ Шарко, психорегуляция реституционной направленности;

- после макроцикла, соревнований, упражнения ОФП восстановительной направленности, сауна, самомассаж, душ Шарко, психорегуляция реституционной направленности;

- перманентно - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.

Требования к уровню подготовки

По окончании первого года обучения учащийся должны:

1. Владеть основными технико-тактическими приемами игры в волейбол;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться самостоятельно правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Знать правила игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Расширить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Владеть техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Владеть техникой верхних передач;
9. Владеть техникой передач снизу;
10. Владеть техникой верхнего приема мяча;
11. Владеть техникой нижнего приема мяча;
12. Владеть техникой подачи мяча в прыжке (силовая, планер).

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель освоения учебной программы учащимися - 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 начале и конце учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. 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. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Формы и способы фиксации результатов:

- портфолио учащихся;
- мониторинг тестирования учащихся.

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. спортивная площадка 9х18м,
2. стойка волейбольная – 2
3. волейбольная сетка – 3
4. антенна с карманами – 2
5. мяч волейбольный – 20
6. мяч набивной 1-2 кг – 5
7. мяч баскетбольный - 5
8. мяч теннисный – 10
9. палка гимнастическая - 15
10. скакалка – 15
11. гантели 2-5 кг – 4
12. скамейка гимнастическая – 6
13. стенка гимнастическая – 4
14. перекладины навесные - 4
15. стоки для прыжков в высоту – 2
16. дорожка резиновая 10 м – 1
17. специальное оборудование для отработки нападающего удара – 1
18. доска магнитная – 1
19. мультимедийные записи, фото видеоматериалы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ.
 2. Адаптированная примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР по волейболу (Федеральное агентство по ФК и спорту, г. Москва, 2009 год, этапы СО, НП, УТ; Федеральное агентство по ФК и спорту г. Москва, 2009 год, этапы: СС, ВСМ),
 3. *Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР.* – М. : Советский спорт, 2005.
 4. *Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства.* - М.: Советский спорт, 2008.
 5. *Волейбол: Учебник для вузов. /Под общ. Ред. Беляева А.В. ,Савина М.В.* - М.: Физкультура и Спорт, 2006.
 6. *Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. - М.: Терра-Спорт, 2001.*
 7. *Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002.*
 8. *Волейбол. Внеурочная деятельность учащихся. / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В./ пособие для учителей и методистов – М. Просвещение, 2011*
 9. *Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. - Москва. «Просвещение». 1989.*
 10. *Клещев Ю.Н. Волейбол – (Серия «школа тренера») – М.: Физкультура и Спорт, 2005.*
 11. *Методика обучения игре в волейбол. Методическое пособие.- М.: Человек, 2009.*
 12. *Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.*
 13. *Официальные волейбольные правила \ Пер. с англ. – М.: Олимпия; Человек, 2007.*
 14. *Папагеоргиу А., Хемберг С. Пляжный волейбол. Руководство.- М.: Терра-Спорт, 2004.*
- Руководство для судей. В дополнение к Официальным волейбольным правилам 2009.-Киров «Фирма «Полекс», 2009*