

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мувырская средняя общеобразовательная школа»

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
«25» августа 2023 г.



Утверждаю
Директор школы
Ардашев В.В
Приказ № 80/О от
«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

**Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 13-16 лет**

Составил: Никитин Р.А.
Учитель физической культуры

2023 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мувырская средняя общеобразовательная школа»

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
«25» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор школы
_____/Ардашев В.В
Приказ № 80/О от
«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

**Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 13-16 лет**

Составил: Никитин Р.А.
Учитель физической культуры

2023 год

Пояснительная записка

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.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства; -овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол, участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу; -развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

Срок реализации данной программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения 2 часа в неделю , 33 учебных недель -66 часов. Объединение комплектуется из обучающихся 13-17 лет.

Учебно-тематический план.

№	Название разделов	Кол-во часов теоретических	Кол-во часов практических	Всего часов	Форма аттестации, контроля
1	Вводное занятие.	8	-	8	Беседа
	Техника и тактика игры	2		2	Беседа
	Организация и проведение соревнований	2		2	Беседа
	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	2		2	Беседа
2	Практический материал	60		60	
	Физическая подготовка	На каждом занятии			практика
	Верхняя подача избранным способом	10		10	практика
	Передачи	10		10	практика
	Нападающий удар	10		10	практика
	Блокирование	5		5	практика
	Комбинированные упражнения	10		10	практика
	Учебнотренировочные игры	10		10	практика
	Судейство игр	5		5	практика

Содержание программы:

Теоретические занятия - 8 (часов)

Техника и тактика игры Понятия о технике и тактике игры;

Особенности отдельных технических приемов;

Организация действий игроков в различных ситуациях.

Организация и проведение соревнований. Современные правила волейбола; Судейство в волейболе.

Особенности организации самостоятельных занятий волейболом. Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляж

Практические занятия - 60 (часов)

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба с крестным шагом вправо, влево, спиной вперед; - перемещения приставными шагами спиной вперед;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком, прыжки, сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Ожидаемые результаты работы

1. По окончании обучения, учащиеся будут:

- Научится технике игры волейбол;
- Войти сборную района или своей школы;
- Постараться развить двигательные качества;

Условия реализации программы кружка спортивных игр «волейбол»:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём. Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»; -соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей. Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол

Занятие продолжительностью 45 минут два раза в неделю.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

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

Это материально-техническое обеспечение.

- сетка волейбольная 2шт;

- стойки волейбольные 2шт;

- гимнастическая стенка 6-8 пролётов;

- гимнастические скамейки 3-4шт;

- гимнастические маты 3-4шт;

- скакалки 30шт;
- мячи набивные (1 кг) 20шт;
- резиновые амортизаторы 20шт;
- гантели различной массы 15шт;
- мячи волейбольные 30шт; рулетка 2шт;

Методическое обеспечение.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

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.

Формы и способы фиксации результатов: портфолио учащихся.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольно- измерительный материал 13-17лет Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.			

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Список литературы

1. «Волейбол» Внеурочная деятельность учащихся. Просвещение, 2011г. Г.А. Голодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.
2. «Юный волейболист». Физкультура и спорт, 2009г. Ю.Д. Железняк
3. «Волейбол». Физкультура и спорт, 1983г. А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев
4. «Уроки волейбола». Физкультура и спорт, 2007г. С. Оинума
5. «Уроки физкультуры в современной школе. Волейбол». Советский спорт, 2004г. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова
6. «Волейбол. Правила соревнований». Советский спорт, 2012г.
7. «Шесть в защите-шесть в нападении». 2003г. Л. Булдакова, Л. Никитин
8. «Физическое воспитание». Высшая школа, 2010г. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко.