

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1
от 30.08.2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СОШ № 12» г.Улан-Удэ
/Л.А.Чимитова

Handwritten signature of L.A. Chimitova

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Волейбол»

Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

Автор -составитель:
Бадмацыренова Любовь Сергеевна,
учитель физической культуры

г. Улан-Удэ
2024 г.

Пояснительная записка

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Программа секции «Волейбол» адресована: детям - подросткам, обучающимся 6—9 классов. **Количество обучаемых**— 10-15 человек. В состав секции можно включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «Волейбол».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культуры и спорта, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

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.
 - воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю.
- дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, -воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол.
3. Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы .
4. Выполнение начальных спортивных разрядов.
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания 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 (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волей бола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	0,5	0,5	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	0,5	0,5	-
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	0,5	0,5	-
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	0,5	0,5	-
5	Основы методики обучения в волейболе	0,5	0,5	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	0,5	0,5	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	3	1	2
8.	Основы техники и тактики игры	58	1	57
9.	Контрольные игры и соревнования	2	1	1
10	Контрольные испытания	1	1	-
11	Экскурсии, походы, посещения соревнований	1	-	1
	Итого:	68	7	61

Содержание программы:

Теоретические занятия -6(часа)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о

методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 62 (часа)

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

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

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

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

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд: - перемещения приставными шагами спиной вперёд:
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком: - прыжки: - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча Сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением и 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.

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.

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

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчик и
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (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.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы сидя (м) двумя руками:	5,0	6,0
6.	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п	Содержание требований (вид испытаний)	Количестве нный
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
5	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых	3

Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Место и время проведения занятий: Занятия проводятся на базе школы 1 раз в неделю, 2 академических часа (по 40 мин.)

Условия реализации программы секции спортивных игр «Волейбол».

Материально-технические условия:

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

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы
10. Мячи волейбольные
11. Рулетка

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спорт, игр «Волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия	Дата	
					План	Факт
1	<i>Обучение технике подачи мяча (16 ч)</i>	Нижняя прямая подача.	2	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.		
2		Нижняя боковая подача.	2	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.		
3		Верхняя прямая подача	2	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		
4		Подача с вращением мяча.	2	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		
5		Подача с вращением мяча.	2	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
6		Подача в прыжке.	2	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		
7		Подача в прыжке.	2	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.		
8		Верхняя передача мяча	2	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		
9	<i>Техника нападения (6 ч)</i>	Передача в прыжке	2	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		
10		Нападающий удар.	2	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		
11						
		Нападающий удар.	2	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		
12	<i>Техника защиты (10 ч)</i>	Приемы мяча.	2	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений).		

				Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.		
13		Прием мяча с падением.	2	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.		
14		Прием мяча с падением.	2	Учебная игра. Акробатические упражнения.		
15		Блокирование одиночное	2	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		
16		Блокирование групповое	2	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.		
17	Тактика защиты (8 ч)	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
18		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	2	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.		
19		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	2	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра		
20		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	2	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.		
21	Тактика нападения (22 ч)	Индивидуальные и групповые действия нападения.	2	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		
22		Индивидуальная тактика подач.	2	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.		
23		Индивидуальная тактика передач мяча.	2	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.		
24		Индивидуальная тактика приёма мяча.	2	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
25		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.		
26		Индивидуальные тактические действия	2	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на		

		при выполнении первых передач на удар.		расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.		
27		Тактика нападающего удара.	2	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.		
28		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	2	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
29		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы		
30		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.		
31	<i>Игра по правилам с заданием (8 ч)</i>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
32		Командные действия в защите	2	Учебная игра с заданием.		
33		Командные действия в защите	2	Учебная игра с заданием.		
34		Командные действия в нападении	2	Учебная игра без задания.		

Список литературы

1. Волейбол. Под редакцией А.В. Беляева. М. 2000
2. Волейбол без компромиссов. Воронеж 2001.
3. Гомазов В.А. Ковалёв В.Д. Мельников А.Г. Волейбол в школе М. «Просвещение» 1976.
4. Елибаев М.К. Основы обучения в современном волейболе Усть-Каменогорск 2004.
5. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. «Волейбол в школе», М., «Просвещение», 1989 г.
6. Спортивные игры. Под редакцией Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова М.2004