

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 55 (МБОУ СОШ №55)

426019, г. Ижевск, ул. Автономная, 23,

тел./факс 74-16-64, e-mail: sc055@IZH-SHL.UDMR.RU

РАССМОТРЕНО

ШМО кл.рук-лей

Протокол №1

от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №55

Закирова Л.Ф.

Приказ № 28,08:1-ОД

от «29» августа 2024 г.



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

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Селезнев Василий Аркадьевич,
учитель физической культуры

г.Ижевск, 2024

Пояснительная записка

Данная программа тесно связана со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 12-17 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду спорта (волейбол). Упражнения с мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка и, прежде всего, развитию таких его качеств, как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Рабочая программа составлена на основе модифицированной программы «Волейбол» разработанной Селезневим В.А., учителем физической культуры МБОУ СОШ №55.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по волейболу и технике судейства.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по волейболу в системе физического воспитания объясняется несколькими

причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Цель программы: профилактика и укрепление здоровья учащихся, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.
3. Обучение основам техники перемещения и стоек, подачи, приема и передачи мяча, нападающего удара и блокирования.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Приучение к игровым условиям.
6. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям волейболом.

Отличительная особенность программы - упор на изучение новейших тактических действий и приемов, современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрить в процесс обучения психологическую подготовку.

Возраст детей: Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на учащихся 12-17 лет. В группу принимаются дети 6-11 классов.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год

Занятия в объединении проводятся в соответствии с календарным учебным графиком: начало занятий - первая неделя сентября 2024 года.

Окончание занятий – последняя учебная неделя мая 2025 года.

Количество занятий в неделю – 2 раза.

Продолжительность занятий – 1 час.

Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

Планируемые знания, умения, навыки по программе за период обучения

Должны знать:

- оказание первой помощи при травмах;
- правила игры, правила проведения соревнований;
- правила техники безопасности на занятиях

Должны уметь:

- выполнять основные технические элементы отдельно и в связке друг с другом;
- строить тактические навыки игры;
- выполнять тактические схемы игры, заданные тренером;
- выполнять контрольные нормативы.

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

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Количество занятий в неделю – 2 раза

Продолжительность занятий – 1 час.

Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

Наполняемость учебной группы – 12-15 человек

Количество групп - 1

Занятия в объединении дополнительного образования МБОУ СОШ №55 проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости спортивного зала.

Формы подведения итогов реализации программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и муниципальных и региональных соревнованиях. Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании года.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Часы
1	Теоретическая подготовка	3
2	Общая физическая	4
3	Специальная физическая подготовка.	4
4	Техническая подготовка.	27
5	Тактическая подготовка	27
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	6
7	Зачеты, контрольные испытания	1
	Итого часов	72

Календарно-тематический план

1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Приемы игры	
1. Прыжок толчком двух ног	1
2. Прыжок толчком одной ноги	1
3. Стойки (основная, низкая)	1
4. Остановки	1
5. Перемещения	1
6. Сочетание стоек, способов перемещения с техническими приемами нападения	1
7. Сочетание способов перемещения между собой и с приемами игры	1

8. Передачи мяча с собственного подбрасывания	1
9. Передачи мяча с набрасывания партнера	1
10. Передача мяча сверху двумя руками с места	1
11. Передача мяча сверху двумя руками в движении	1
12. Передача мяча сверху двумя руками с изменением высоты	1
13. Передача мяча снизу двумя руками с места, в движении	1
14. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями	1
15. Передачи мяча (сверху, с низу) в парах и тройках	1
16. Передачи мяча на точность	1
17. Различные способы передвижения в сочетании с выполнением технических приемов нападения и защиты по заданию	1
18. Отбивание мяча кулаком подвешенного на шнуре	1
19. Отбивание мяча кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее	1
20. Подача нижняя прямая	1
21. Верхняя прямая подача	1
22. Верхняя боковая подача	1
23. Подача мяча через сетку из-за лицевой линии	1
24. Прямой нападающий удар	2
25. Овладение ритмом разбега	2
26. Удар кистью по мячу	1
27. Прямой нападающий удар на точность по зонам	1
28. Сочетание способов перемещений с остановкой	2
29. Прием мяча двумя руками сверху	2
30. Прием мяча двумя руками снизу	2
31. Прием подачи с низу	2
32. Одиночное блокирование	2
33. Групповое блокирование	3
34. Прием высокого мяча	2
35. Прием низкого мяча	2
36. Уверенное выполнение приемов мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением от подач различных нападающих ударов	2

37. Уверенное выполнение приемов мяча на страховке блокирующих и нападающих	2
38. Уверенное выполнение приемов мяча после обманных ударов в глубину площадки	2
2. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ	
Индивидуальные действия	
Чередование нападающих ударов на силу и точность	2
Имитация нападающего удара и откидка	2
Передача одной рукой через сетку на нападающую линию	2
Имитация передачи в прыжке и нападающий удар	2
Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению	2
3. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ	
Групповые действия	
Командные действия	
Варианты расположения игроков при приеме передачи игры через игрока передней линии (нападение с первой передачи и откидка через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1	5
Система игры «углом вперед» и «углом назад», организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах	5
	72

Содержание программы

1. Основы знаний

Теория

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

Правила игры в волейбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков.
Начало, счет и результат игры.

Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарем.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека
Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы и значение технической подготовки.

История возникновения волейбола. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

2. Основы волейбола

Практика

Изучение и совершенствование технических приемов игры.

Стойки, перемещения, подача мяча, ведение мяча, передача мяча, отбивание мяча, изменение скорости передвижения во время ведения, выполнение приемов мяча различными способами, ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Упражнения на силу и точность.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка игрока, перехваты мяча и др. Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра. Промежуточная аттестация. Контрольная игра.

Оценочные материалы (КИМ)

Физическая, техническая и интегральная подготовленность.

№ п\п	Требования	12-17лет
1	Бег 30 м. (сек)	5,7
		5,8
		5,9
2	Бег 6x5м (сек)	-
3	Прыжок в длину с места (см)	200
		195
		190
4	Прыжок вверх (см)	46
		45
		44
6	Метание набивного мяча (1 кг) (м) сидя	5.7
		5.5

		5.4
	Метание набивного мяча (1 кг) (м) стоя	10.8
		10.6
		10.0
7	Бег 92 м с изменением направления (с)	28.7
		28.9
		29.0

Техническая подготовленность

№ п\п	Требования	12-17лет
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в 4-ю зону	5
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в 4-ю зону	3
3	Передача сверху у стены	3
4	Подача на точность: 10-12 лет-верхняя пряма; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-18 лет- в прыжке и планирующая	3
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 4-5 (16-18 лет с низкой передачи)	3
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-18 лет с передачи за голову)	2
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3
9	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали	

Тактическая подготовка

№ п\п	Требования	12-17лет
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 и 2 (стоя спиной, по сигналу)	3

2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 и 2 (стоя спиной, по сигналу)	
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того поставлен блок или нет	3
4	Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 ил 2 (по заданию), с 16 лет вторая передача выходящим игроком	3
5	Блокирование одиночного нападающего ударов из зон 4,2,3. Зона не известна, направление диагональное.	4
6	Командные действия после подачи соперника («угол вперед и назад»)	5

Интегральная подготовка

№ п\п	Требования	<i>12-17лет</i>
1	Прием снизу-верхняя передача	6
2	Нападающий удар-блокирование	
3	Блокирование-вторая передача	
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению	3

Спортивный результат

№ п\п	Требования	<i>12-17лет</i>
1	Потери подач в игре (%)	20
2	Полезное блокирование (%)	25
3	Ошибки при приеме и подаче в игре (%)	22
4	Эффективность нападения в игре (%) выигрыш/проигрыш	30/25

Методическое обеспечение программы

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы по программе «Волейбол» – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – «обучающая», заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с календарным учебным графиком: начало занятий - первая неделя сентября 2024 года.

Окончание занятий – последняя учебная неделя мая 2025 года.

Количество занятий в неделю – 2 раза.

Продолжительность занятий – 1 час.

Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

Обучающиеся по программе «Волейбол» будут иметь возможность для участия в спортивных праздниках, конкурсах, в товарищеских встречах и муниципальных и региональных соревнованиях.

Список литературы

1. Беляев А.В., Савин А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М: Физкультура и спорт, 1989.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лесканов А.В. Спортивные игры: Техника. Тактика обучения: Учебник для студентов высших учебных заведений. М: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.
5. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.

6. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.