

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Согласовано
Протокол
педагогического совета от
«29» августа 2023 № 1

Директор Зайковская Е.Д.
СОШ № 4
Приказ от «29» августа 2023 г. №215



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Подвид программы: уровневая (базовый)

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Зуенок Елена Николаевна,
инструктор по физической культуре
ВКК

г. Тулун
2023-2024

Пояснительная записка

Актуальность

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружках и секциях способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию как умственных, так и двигательных способностей.

Цель программы :

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

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

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ

Усвоение школьником социально значимых знаний. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Развитие социально значимых отношений. Положительное отношение к систематическим занятиям волейболом.

Толерантные взаимоотношения в команде. Чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Приобретение ценностного отношения к своему здоровью и неприязнь к вредным привычкам.

Приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Уметь самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для оптимизации своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России.

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

Уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями.

Взаимодействовать друг с другом на площадке.

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Содержание учебного материала

Теоретические занятия – в процессе занятий

1. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола
Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

2. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

3. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

4. Основы методики обучения в волейболе.

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

5. Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 68 часов

1. Техническая подготовка

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

2. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

3. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. 8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

5. Контрольные испытания

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

6. Контрольные игры и судейская практика

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

7. Соревнования

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры. Участие в соревнованиях различного уровня.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия		Дата проведения	
				План	Факт.
1	1	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.	Осваивают технику передвижений Овладевают основными приемами и правилами игры в волейбол. Описывают разучиваемые технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Демонстрируют техникуизучаемых игровых приемов и действий Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
2	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.			
3	1	Гигиена волейболиста . Развитие быстроты перемещения. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу Прием и передача мяча снизу двумя руками.			
4	1	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.			
5	1	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.			
6	1	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения .Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.			
7	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП.. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола: «Кто точнее?», «Кто лучший ?» ,«Сумей передать и подать»			
8	1	Влияние физических упражнений на организм человека Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.			
9	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.			
10	1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой .Подвижные игры с элементами волейбола.			

11	1	Развитие быстроты и прыгучести Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Знают и соблюдают правила безопасностиВзаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделируют технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.		
12	1	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой .Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.			
13	1	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом .Введение в начальные игровые ситуации.			
14-15	2	Основы методики обучения в волейболе Нижняя прямая подача мяча. .Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.			
16	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.			
17	1	.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра волейбол.			
18	1	Передача мяча над собой. .Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			
19	1	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. .Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			
20	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола			
21	1	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра			
22	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача			
23-24	2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
25	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
26-27	2	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.			
28	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.			
29	1	Развитие скорости Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
30	1	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно,		

31	1	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	выявляют и устраняют типичные ошибки.		
32	1	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
33	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
34	1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
35	1	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.			
36	1	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра			
37	1	Влияние физических упражнений на организм человека Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
38	1	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра			
39	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
40	1	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.			
41	1	Развитие прыгучести. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий		
42	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
43	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
44	1	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.			
45	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
46	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. 3. Учебная игра			
47	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра			
48	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.			
49	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении			

		посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			
50	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
51	1	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.		
52	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол.			
53	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
54	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра			
55	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.			
56	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.			
57	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
58	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в волейболе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
59	1	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.			
60	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра			
61	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.			
62	1	Правила соревнований, их организация и проведение Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра			
63	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Учебная игра			
64	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления		
65	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Правила соревнований, их организация и проведение.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.		
66	1	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в	Используют разученные упражнения в		

		волейбол с заданиями.	самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.			
67	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра				
68	1	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра				

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.