

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
Протокол № 1_ от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А.Г. Прокураина

Приказ №195 от 30.08.2024



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности
для детей от 13 до 17 лет
нормативный срок освоения -1 год

Составитель: Фоменко Д.В., учитель
физической культуры, 1 кв. кат.

п. Первое Мая, Балахнинский район
Нижегородская область
2024г

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.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол разработана на основе программы по волейболу авт.-сост. А.Н. Каинова.- Волгоград: Учитель, 2012. Рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу для учащихся 7-11 классов. Количество человек в группе от 12. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели и задачи.

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Количество часов	дата
1	ОФП	1	
2	Правила игры волейбола.	1	
3	Подача снизу.	1	
4	Подача боковая.	1	
5	Подача сверху.	1	
6	Силовая подача.	1	
7	Подача в прыжке.	1	
8	Подача в прыжке с одним шагом.	1	
9	Прием мяча снизу.	1	
10	Боковой прием.	1	
11	Прием сверху.	1	
12	Блокировка мяча.	1	
13	Двойная блокировка.	1	
14	Тройная блокировка.	1	
15	Игра шести игроков при блокировке.	1	
16	ОФП	1	
17	Скидка мяча по линии.	1	
18	Скидка мяча по сетке.	1	
19	Обманный удар.	1	
20	Блокировка обманного удара.	1	
21	Тактика игры.	1	
22	Тактика игры-приема.	1	

23	Тактика игры-удара.	1	
24	Тактика скидки мяча.	1	
25	Прием мяча в прыжке.	1	
26	Скидка мяча через спину.	1	
27	Прямой обманный удар.	1	
28	Боковой обманный удар.	1	
29	Тактика игры.	1	
30	Тактика приема.	1	
31	Тактика скидки.	1	
32	Жанглирование мяча.	1	
33	Жанглирование мяча в паре.	1	
34	Жанглирование от стены.	1	
35	ОФП	1	
36	Правила игры волейбола.	1	
37	Подача снизу.	1	
38	Подача боковая.	1	
38	Подача сверху.	1	
40	Силовая подача.	1	
41	Подача в прыжке.	1	
42	Подача в прыжке с одним шагом.	1	
43	Прием мяча снизу.	1	
44	Боковой прием.	1	
45	Прием сверху.	1	
46	Блокировка мяча.	1	
47	Двойная блокировка мяча.	1	
48	Тройная блокировка мяча.	1	
49	Игра шести игроков при блокировке.	1	
50	Скидка мяча по линии.	1	
51	Скидка мяча по сетке.	1	

52	Обманный удар.	1	
53	Блокировка обманного удара.	1	
54	Тактика игры.	1	
55	Тактика игры-приема.	1	
56	Тактика игры-удара.	1	
57	Тактика скидки мяча.	1	
58	ОФП	1	
59	ОФП	1	
60	Прием мяча в прыжке.	1	
61	Скидка мяча через спину.	1	
62	Прямой обманный удар.	1	
63	Боковой обманный удар.	1	
64	Тактика игры.	1	
65	Тактика приема.	1	
66	Тактика скидки.	1	
67	ОФП	1	
68	ОФП	1	
Количество часов всего:		68ч	

Содержание программы.

Программа рассчитана на один год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

☐ Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы (объяснение, рассказ, команды, указания): создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий и видеофильмов. Эти методы позволяют создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.
Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;
Волейбольные мячи - 20 шт.
Скакалки – 15 шт.
Стойки с волейбольной сеткой.
Гимнастические маты- 3 шт.

Список литературы.

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт»1979г.
2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов.- Волгоград: Учитель, 2012.-167с.
3. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987г.
4. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
5. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс»,2001г.
6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва,«Физкультураиспорт»1991год.
- 7.А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультураиспорт»2005г.