

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Лидер»
городского поселения «Рабочий посёлок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

«Согласовано»

26 августа 2024г.

Протокол № 10

«Рекомендовано»

Зам. директора МБУ

ДО СШ «Лидер»

Э.А. Таран

26 августа 2024г.

«Утверждено»

Директор МБУ ДО

СШ «Лидер»

В. П. Шуранов

26 августа 2024г.



Дополнительная общеразвивающая образовательная программа

«Волейбол»

Возраст учащихся 12-17 лет

Срок реализации – 1 год

Составил: Вишневская Екатерина Олеговна

Тренер- преподаватель: Вишневская Екатерина Олеговна

МБУ ДО СШ «Лидер»

п. Чегдомын
2024 год

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол», реализуемой в 2024-2025 гг.

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется на базовом уровне, срок реализации: 1 год. Действенным средством физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых зрелищных и захватывающих спортивных игр, направленных как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Так как физическое здоровье является неотъемлемой частью развития и становления личности – во главу угла программы ставится дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физкультурных упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных способностей и физической подготовленности учащихся.

Программа предполагает систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых игровых навыков, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Пояснительная записка

Общая характеристика дополнительной программы спортивной секции «Волейбол»

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции по волейболу, соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и по срокам обучения, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Программа предназначена для детей 12 -17 лет.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Новизна и оригинальность программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Программа предусматривает возможность выбрать большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. В ходе реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в сети Интернет, для просмотра учебных программ, видеоматериалов.

Целесообразность и актуальность программы, позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых, на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация учащимся восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся в связи с высокой учебной нагрузкой, направлена на формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, пропаганда ЗОЖ среди учащихся.

Цель программы - общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Научить играть в волейбол на достойном уровне, содействовать всестороннему физическому развитию личности учащегося посредством дополнительных внеурочных занятий, содействовать совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях. Углублённо изучить принципы спортивной игры волейбол.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять, какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся по 1,5 ч.6 раз в неделю.

Количество часов в году – 306.

Программа рассчитана на возраст 12- 17лет

- **один год обучения**, обучение технике и тактической подготовке в игре;

Методы и формы обучения

Образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать волевой характер, командный дух учащихся, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Особенностью данной программы - является изучение тактических действий, приёмов и методических разработок. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки позволяет достигнуть более высокого результата в игре. Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по волейболу) помогает в обучении. Подведение итогов

реализации программы проходит через участие учащихся в тренировках, играх, соревнованиях.

Формы обучения: групповая

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, индивидуальных занятий.

3. В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся научатся:

знать:

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность

4. По окончании реализации программы учащиеся получают возможность научиться следующих результатов:

- владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- уметь принимать мяч от сетки;
- достичь высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся, занимающихся в секции;
- повысить уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- развить потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции

личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета Физическая культура, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

1. Патриотическое воспитание:

Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества.

2. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимание личностного смысла изучения учебного предмета физическая культура, его значение, осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого

6. Учебно-тематический план 1 года обучения 9 часов в неделю (306 часов в год)

Дополнительная общеразвивающая программа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учащихся	Кол-во в неделю	Количество учебных недель	Форма промежуточной аттестации
Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции по волейболу	1-ый год	12-17 лет	15	6	34	Контрольные нормативы

7. Календарный учебный график

№	Год реализации программы	Часов в неделю	Сентябрь 2024 г.	Октябрь 2024 г.	Ноябрь 2024 г.	Декабрь 2024 г.	Январь 2025 г.	Февраль 2025 г.	Март 2025 г.	Апрель 2025 г.	Май 2025 г.	Всего часов
1	1 год	9	36	36	36	36	36	36	36	36	18	306

8. Содержание программы, 1 года обучения.

Содержание программы учитывает психологические и физиологические особенности старшего школьного возраста и особенности организации образовательного процесса. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Теоретические сведения

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
- оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом, правила разминки;
- гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- правила игры в волейбол.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

2. Общефизическая подготовка

- ОРУ;
- бег;
- прыжки;
- акробатические упражнения;
- упражнения силовой подготовки;
- подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка

- упражнения, направленные на развитие прыгучести;
- упражнения, направленные на развитие координации движений;
- упражнения, направленные на развитие специальной выносливости;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- подбор упражнений для развития специальной силы;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

9. Техническая подготовка

- значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;

Техника нападения:

- перемещения и стойки;
- передачи;

- отбивание мяча кулаком;
- подачи;
- нападающие удары;

Техника защиты:

- перемещения и стойки;
- прием сверху двумя руками;
- прием снизу двумя руками;
- блокирования.

4.1 Техника выполнения передвижения и нижнего приема.

- обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу;

- обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест;
- правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема;
- поведение игрока при выполнении приема;
- правила безопасного выполнения.

4.2 Техника выполнения верхнего приема

- правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча;

- положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема;
- упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема;
- правила безопасного выполнения приема.

4.3 Техника выполнения нижней прямой подачи

- правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи;

- упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи;
- правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

4.4 Техника выполнения верхней прямой подачи

- выполнение набрасывание мяча на удар;

- правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи;
- упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи;
- правила правильного выполнения упражнения.

4.5 Техника выполнения нижней боковой подачи

- правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи;

- правила безопасного выполнения упражнения;
- упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

4.6 Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

- понятие выход на прием мяча;

- упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи;
- упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

10. Тактическая подготовка

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

5.1 Обучение индивидуальных действий:

- обучение тактике нападающих ударов;
- нападающий удар с задней линии;
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока;

- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- нападающий удар толчком одной ноги;
- при выполнении вторых передач;

5.2 Обучение групповым взаимодействиям:

- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке, а также к действиям в обороне;

- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

5.3 Обучение технике передаче и подачи в прыжке:

- скидка, отвлекающие действия при вторых передачах;
- обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- обучения тактике подач, подач в прыжке.

11. Игровая подготовка

- основы взаимодействия игроков во время игры;
- понятие развития игровой комбинации;
- понятие: оборонительная, наступательная игра;
- правила безопасного ведения двусторонней игры;
- техника игры в нападении;
- техника игры в защите.

12. Контрольные и календарные игры

- двухсторонние контрольные игры;
- товарищеские игры с командами других школ;
- участие в соревнованиях спартакиады школьников

Календарно - тематическое планирование спортивной секции «Волейбол» 1-го года обучения

Тема занятий	Содержание.
Теория. ОФП. СФП.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры в волейбол. ОРУ, ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП(упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Выполнение контрольных нормативов
Перемещения. Прием и передача в/м	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
Теория. ОФП. СФП. Перемещения. Передача в/м	Тема: Правила игры и методика судейства соревнований. ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
СФП. Передачи,	СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений,

<p>подачи в/м. Тактика</p>	<p>специальной выносливости). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.</p>
<p>ОФП. СФП. Прием и передачи в/м.</p>	<p>ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Участие в соревновании</p>
<p>Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите</p>	<p>Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Система игры в защите «углом вперед».</p>
<p>ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м. Подачи и передачи в/м Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите</p>	<p>ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 6. Учебная игра в волейбол</p>
<p>Теория. ОФП. СФП. Контрольные игры</p>	<p>Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры в волейбол. ОРУ, ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Выполнение контрольных нормативов. Контрольные игры с другими школами.</p>
<p>Теория. ОФП. СФП. подача и передача в/м</p>	<p>ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.</p>
<p>Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактика игры в нападении.</p>	<p>Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p>

ОФП. Поддача в/м. Блокирование. Тактикегры в нападении.	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). Верхняя прямая поддача в прыжке. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
---	--

13. Ожидаемые результаты обучения:

В конце 1-го года обучения занимающиеся волейболом учащиеся должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в волейбол;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	форма контроля,
1	Общие основы волейбола.	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Положение о соревнованиях по волейболу.

2	ОФП и СФП спортсмена	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Выполнение контрольных нормативов
3	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	доска, фишки, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточные тесты, соревнование
		групповая, в парах	наглядный показ педагогом. Учебная игра.		
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, соревнование

14. Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для подготовки одного года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

16. Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 3 x 6 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде

«марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы (1 кг.) вперед из-за головы, (см.).- Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

6. Прыжок вверх, см., - выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

15. Контрольные нормативы по технической подготовке:

1. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м., в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. каждый учащийся выполняет 5 попыток.

2. Испытания на точность первой передачи. Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки.

3. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, учащиеся могли достаточно точно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой и боковыми линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах их зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается)

16. Условия реализации программ

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

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.

9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.
12. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

17. Методические материалы

Подводящие упражнения обучения техники приема и передач волейбольного мяча

Классификация упражнений.

Чтобы эффективно и рационально использовать в подготовке учащихся разнообразные упражнения, они определенным образом группируются. Группировка упражнений основана на том, какое значение те или иные упражнения имеют в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условное, однако, оно дает возможность лучше построить учебный процесс, правильно выбрать из всего многообразия упражнений именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, учитель имеет возможность проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты.

Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные упражнения и вспомогательные.

Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игре в волейбол, т. е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Цель упражнений по технике - совершенствовать тот или иной технический прием преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствуют формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить учащихся индивидуальным и коллективным (командным) тактическим действиям, принятым в волейболе.

В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и двигательные навыки технических приемов, и тактические умения.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки учащихся. Вспомогательные упражнения разделяются на обще развивающие и специальные.

Задача обще развивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке учащихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, что развивают в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении обще развивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения признаны ускорить и облегчить обучение техническим и тактическим приемам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение

структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Таким образом, вспомогательные обще развивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а основные и вспомогательные, подводящие - на формирование двигательных навыков, технических приемов и тактических умений.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки учащихся.

Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и подготовительные игры).

Прием и передача мяча сверху двумя руками

От успешного обучения приема и передачи мяча сверху двумя руками во многом зависит обучение волейболу вообще.

Изучение верхней передачи начинается с первых занятий. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев приемом и передачей мяча сверху, невозможно добиться значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно обхватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема). Основная нагрузка при передаче падает на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичном движении пальцев мячу придается нужное направление.

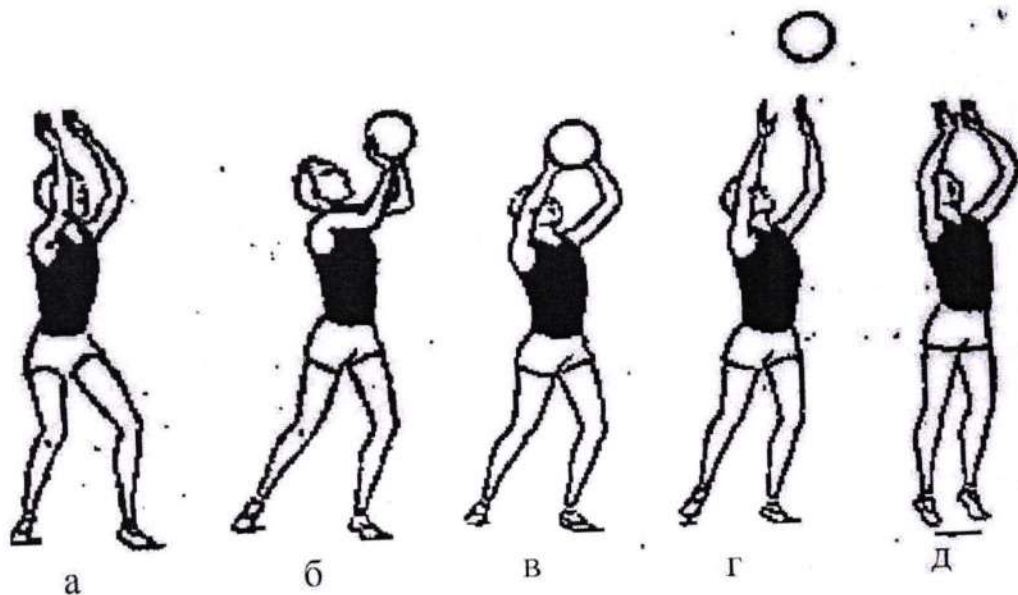


Рис.1. Верхняя передача мяча двумя руками

Подготовительные упражнения

1. Ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. Очень важно, чтобы учащиеся ловили мяч в лицо (над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали (мяч вниз не опускать). Из этого положения, одновременно разгибая ноги и руки, нужно бросить мяч вверх партнеру. В этом движении главное заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движений рук и ног.

2. Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при лове не приседать. Держа мяч в лицо, и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой.

3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы ученики бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.

4. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад.

Все упражнения в передачах сначала надо выполнять с набивными мячами и лишь потом с волейбольными.

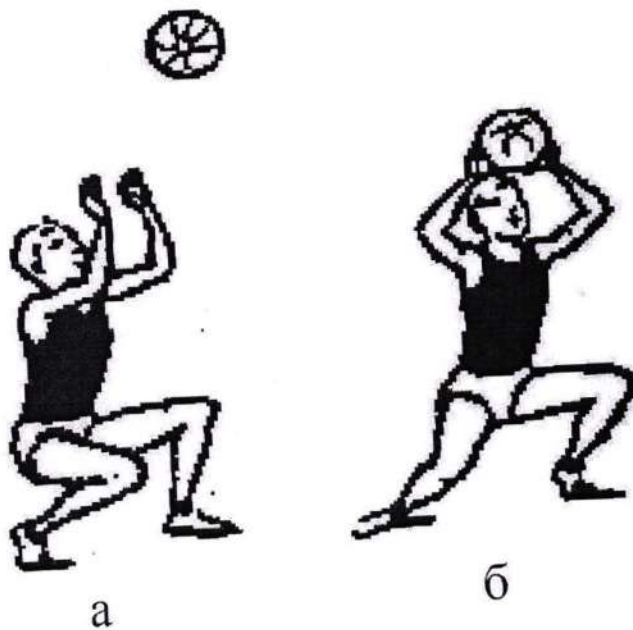


Рис.2. Подготовительные упражнения с набивным мячом при освоении верхней подачи:

а - ловля в стойке волейболиста; б - бросок вверх.

Подводящие упражнения

Учащимся сначала трудно рассчитать свои движения так, чтобы отбить мяч на уровне лица, как это требуется при рациональной технике верхней передачи. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема мяча и передачи и предупреждают появление целого ряда ошибок: отбивание мяча вытянутыми руками, у самой груди или через голову, выполнение передачи ладонями, с задержкой и другие.

1. Прием и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперед-вверх, над собой и назад.

2. Прием и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.
3. Прием сверху и первая передача подвешенного мяча из зоны 6 в направлении зон 3, 2 и 4.
4. Верхняя вторая передача подвешенного мяча из зоны 3 и 2 в направлении зоны 4 и из зоны 3 в зоны 2 и 4, спиной в направлении передачи. В третьем и четвертом упражнении постепенно вводятся задания в перемещении с выходом к сетке, остановкой и поворотом.
5. В парах. Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку, выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передачи.
6. В парах. Один ученик набрасывает мяч партнеру, который верхней передачей возвращает мяч обратно.

В пятом и шестом упражнениях ученики последовательно располагаются так, чтобы передача выполнялась из зоны 6 в зоны 3, 2 и 4, а также из зоны 3, стоя лицом и спиной к партнеру, в зону 2 и 4, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

Прием и передача мяча снизу

По количеству учебных часов, предусмотренных программой, обучение приема и передачи мяча снизу уступает обучению приема и передачи мяча сверху, однако это не менее важное звено в подготовке учащихся.

На рис.3 показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. 3 а) ставится на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Вес тела переносится на переднюю ногу, руки прямые, кисти сомкнуты (рис. 3 б, а) Прием мяча производится на предплечье лучезапястных суставов. Очень важно, чтобы руки в момент приема мяча не сгибались в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук.

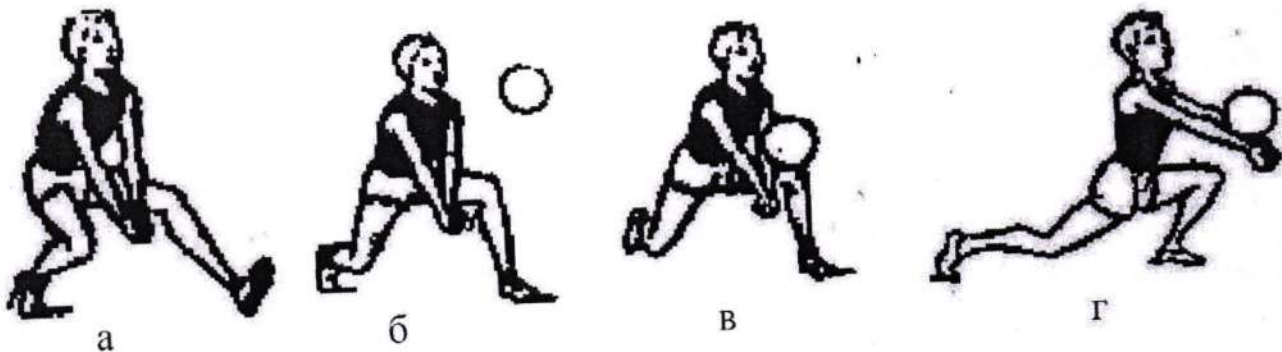


Рис.3. Прием мяча снизу двумя руками (тыльной стороной сомкнутых кистей).

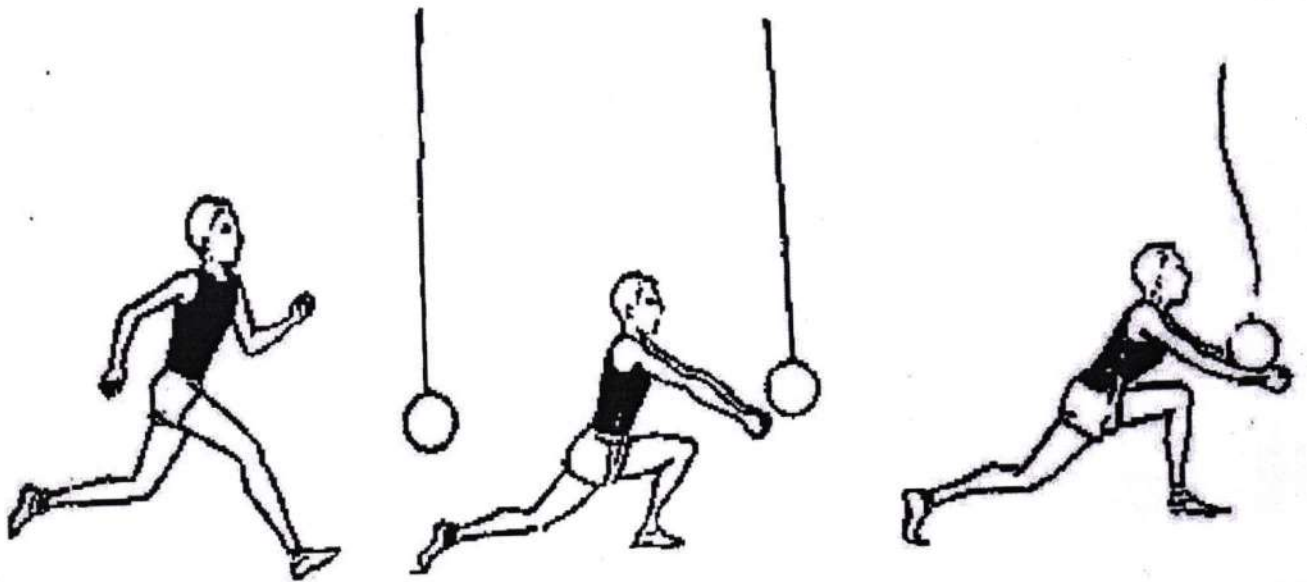


Рис.4. Прием подвешенного мяча снизу после перемещения.

Подготовительные упражнения

1. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.
2. Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу назад прямыми руками.

Подводящие упражнения

Овладение приемом мяча снизу для учащихся больших трудностей не представляет. Поэтому подводящие упражнения обычно не занимают много времени.

1. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения) (рис. 4).
2. Прием снизу мяча, брошенного партнером (стоя на месте и после перемещения).

В первой и второй упражнениях мяч отбивается вверх, потом обратно. Прием снизу и отбивание мяча вверх надо выполнять от сетки назад, стоя спиной к сетке в зоне 6.

Упражнения по технике

Надо постоянно обращать внимание на то, чтобы мяч принимать у самого пола. Учащиеся должны твердо усвоить правило, что прием мяча снизу нужен только там, где сверху мяч принять невозможно.

1. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.
2. Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу.

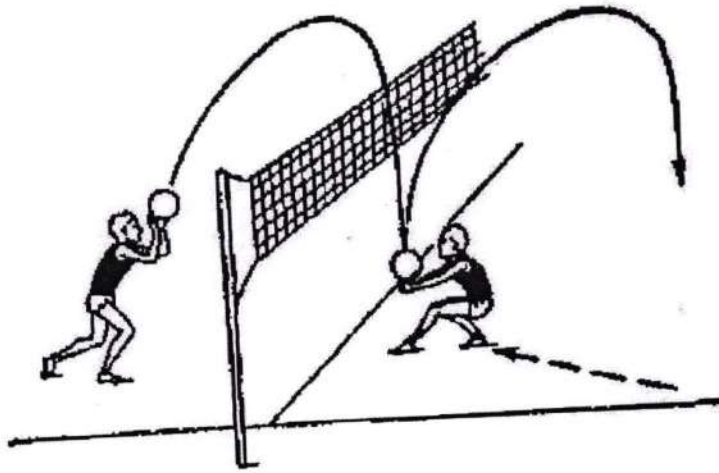


Рис.5. Прием мяча снизу после обманной передачи.

3. Чередование приема мяча сверху и снизу в стену - после отскока от пола при непрерывном исполнении.
4. В парах. Один учащийся верхней передачей посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками.
5. Прием мяча снизу двумя руками после обманной передачи у сетки (рис. 5).
6. Прием снизу мяча, отскочившего от сетки. Учащиеся должны знать, что мяч отражается от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает.

Подготовительные упражнения

Основными здесь будут упражнения в бросках набивного мяча в прыжке, ловли мяча в прыжке у стены и в бросках мяча через сетку в прыжке.

Подводящие упражнения

Отбивание мяча кулаком производится в положении лицом, боком и даже спиной к сетке. Отбивания мяча верхней передачей в прыжке осуществляется лицом к сетке.

1. Отбивания кулаком мяча подвешенного у верхнего края сетки (рис. 6). Выполняется вначале с места, затем с небольшого разбега.

2. Отбивание подвешенного мяча в прыжке передачей через сетку (рис.7).

С помощью подготовительных и подводящих упражнений, развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол. Эти упражнения содержат элементы технических приемов и действий, характерных для волейболиста в игре.

С начала обучения провожу занятия в облегченных условиях, позволяющих ученику овладеть основной структурой приема и по возможности исключить лишние движения, которые обычно бывают на начальной стадии становления двигательного навыка. Достигается это подводящими упражнениями. На этой стадии обучения использую упражнения по технике, цель которых - закрепить основу двигательного навыка.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы
«ВОЛЕЙБОЛЛ»

на 2024-2025 учебный год

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛЛ» корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБУ ДО СШ «Лидер» п. Чегдомын.

. Мероприятия в течении учебного года в секции могут варьироваться от интересов и пожеланий детей и их законных представителей. В результате реализации воспитательной программы у обучающихся формируется позитивное отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе;

Приоритетные **направления** воспитательной работы на протяжении учебного года и в каникулярный период:

- Гражданско-патриотическое направление.
- Безопасная жизнедеятельность, физическое воспитание, ЗОЖ.
- Самоуправление.
- Интеллектуальное воспитание.
- Эстетическое воспитание.
- Работа с родителями (законными представителями)

Цель: воспитание высоких нравственных ценностей воспитанников, развитие их интеллектуальных способностей, повышение уровня воспитанности, развитие творческих способностей в условиях дополнительного образования.

Задачи:

- способствовать развитию инициативности, самостоятельности, ответственности;
- развивать у обучающихся коммуникативные и личностные качества (доброта, взаимопомощь, усидчивость, настойчивость, трудолюбие и т. д);
- способствовать раскрытию творческого потенциала обучающихся;
- способствовать обретению социально значимых ценностей и приобретению обучающимися положительного социального опыта;
- формировать культуру общения с взрослыми и внутри детского коллектива;
- создавать условия для развития своих личностных особенностей, самоопределения и самовыражения.

Список литературы:

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002г.
3. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
4. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005

Дополнительная литература для детей:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М., Просвещение, 2012г.
2. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.- М.,1995.
3. Волейбол / Под редакцией А.В.Беляева, М.В.Савина. – М., 2000.
4. Образовательный портал "Сибронис" <https://sibronis.ru/course/view.php?id=565#section-2>
5. интернет ресурс: Волейбол для начинающих <https://www.youtube.com/channel/UCYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ>

Дополнительная литература для родителей:

1. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. Спортивные игры / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861772

Владелец Шуранов Владимир Петрович

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025