Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №74»

Принято
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «СОШ № 74»

_____А.В.Брагин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

направленность – физкультурно-спортивная

Составитель:
Вальков Анатолий Владимирович,
Педагог дополнительного образования

Возраст обучающихся 15-18 лет
Срок реализации программы 1 год

г. Лесной

Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.
В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической координации, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.
Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.
Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.
Задачи программы:
– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.
Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 18 лет.
Сроки реализации: 2024-2025 учебный год.
Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.
Режим занятий: Занятия в кружке проводится 1раз в неделю по 1 ч (60 мин).
Ожидаемые результаты:
– Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
– укрепление психического и физического здоровья учащихся;
– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
– снижение количества правонарушений среди подростков.
В результате освоения данной программы учащиеся должны знать:
– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
Уметь:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы: соревнования.

Формы занятий: Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, сетка.

Занятия проходят в спортивном зале

Содержание

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Содержание раздела физической подготовки – в процессе занятия

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Содержание раздела технической подготовки – в процессе занятия

1. Упражнения без мяча.
1.1. Прыжок вверх толчком двумя и приземлением на две ноги.
1.2. Передвижение приставными шагами правым /левым боком:
- с разной скоростью,
- в одном и разных направлениях.
1.3. Передвижение правым /левым боком.
1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
1.5. Имитация защитных действий.
1.6. Имитация действий атаки.
2. Передачи сверху.
2.1. Передачи у стены.
2.2. Передачи в парах.
2.3. Передачи в тройках.
2.5. Передачи над собой.
3. Передачи снизу.
3.1. Передачи у стены.
3.2. Передачи в парах.
3.3. Передачи в тройках.
3.4. Передачи в четверках.
3.5. Передачи на удержание.
3.6. Передачи над собой.
4. Нападающий удар, подача.
4.1. Нападающий удар из 4 зоны.
4.2 Нападающий удар из 3 зоны.
4.3 Нападающий удар из 2 зоны.

5. Содержание раздела тактической подготовки – в процессе занятия

1. Защитные действия при блокировании.
2. Тактика подачи.
3. Тактика нападения.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
8. Игра в волейбол.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ секции по волейболу (1час в неделю; 34ч в год)

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия
1	Обучение технике подачи мяча	Нижняя прямая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней прям подачи. Специальные упражнения для ниж прямой подачи. Подача на точность.

	(16 ч)			
2		Нижняя боковая подача.	1	Подводящие упражнения для нижней боко подачи. Специальные упражнения для ниж боковой подачи. Учебная игра.
3		Верхняя прямая подача	1	Подводящие упражнения для верхней пря подачи. Специальные упражнения для вер боковой подачи. Развитие координации. У игра.
4		Подача с вращением мяча.	1	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнени подачи с вращением мяча.
5		Подача с вращением мяча.	1	Специальные упражнения через сетку (в п Упражнения для развития ловкости, гибко Учебная игра.
6		Подача в прыжке.	1	Подводящие упражнения для подачи в пр Специальные упражнения для подачи в пр
7		Подача в прыжке.	1	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.
8		Верхняя передача мяча	1	Передачи в прыжке над собой, назад (коро средние, длинные) Передача двумя с пово одной рукой. Развитие координации. Учеб игра.
9	Техника нападения (6 ч)	Передача в прыжке	1	Упражнения с набивными мячами, с волейбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальны упражнения в парах, тройках с перемещен Специальные упражнения у сетки. Учебна
10		Нападающий удар.	1	Упражнения для напрыгивания. Специаль упражнения у стены в опорном положени Специальные упражнения на подкидном мостике.
11		Нападающий удар.	1	Специальные упр. в парах через сетку. Уп развития прыгучести, точности удара. Уче игра.
12	Техника защиты (10 ч)	Приемы мяча.	1	Упр. для перемещения игроков. Имитацио упражнения с волейбольным мячом по тех приема мяча (на месте, после перемещени Специальные упражнения в парах, тройка сетки. Специальные упражнения в парах ч сетку. Учебная игра.
13		Прием мяча с падением.	1	Падение на спину, бедро – спину, набок, н голени, кувырок, на руки – грудь.
14		Прием мяча с падением.	1	Учебная игра. Акробатические упражнени
15		Блокирование одиночное	1	Упр. для перемещения блокирующих игро Имитационные упр. по технике блокирова месте, после перемещения).
16		Блокирование групповое	1	Имитационные упражнения с волейбольны мячами (в паре). Специальные упр. через с

				паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.
17	Тактика защиты (8 ч)	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебн игра.
18		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1	Технико-тактические действия в защите п страховке игроком 6 зоны. Упражнения дл развития быстроты перемещения. Учебная
19		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	Технико-тактические действия в защите д страховки крайним защитником, свободны блока. Учебная игра
20		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападаю удара. Развитие координации. Учебная игр
21	Тактика нападения (22 ч)	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игр внутри линии и между линиями.
22		Индивидуальная тактика подач.	1	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.
23		Индивидуальная тактика передач мяча.	1	Взаимодействие игроков. Игра в защите и и команды в целом.
24		Индивидуальная тактика приёма мяча.	1	Групповые взаимодействия. Упражнения д развития ловкости, гибкости. Учебная игр
25		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Передача в прыжке, отвлекающие действи вторых передачах.
26		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Упражнения для воспитания быстроты отв действий. Упражнения на расслабление. Б нападающий удар, подача в прыжке. СФП Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.
27		Тактика нападающего удара.	1	Нападающий удар задней линии. СФП. По упр. для развития специальной силы. Учеб игра.
28		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. По упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
29		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока – аут). Упр. для развития силы
30		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Переход от действий защиты к действиям атаке (и наоборот). Учебная игра.
31		Взаимодействия нападающего и пасующего	1	Передача мяча одной рукой в прыжке. Уче игра.
32	Игра по правилам с	Групповые действия в нападении через игрока	1	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней

	заданием (6 ч)	передней линии.		Подбор упражнений для развития взрывно силы. Учебная игра.
33		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.
34		Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.

Материально-техническое обеспечение

1. Сетка волейбольная — 1 шт.
2. Гимнастические стенки — 4 шт.
3. Гимнастические скамейки — 3-4 шт.
4. Гимнастические маты — 4 шт.
5. Скакалки — 20 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) — 10 шт.
7. Мячи волейбольные— 12 шт.
8. Рулетка-1 штуки.
9. Свисток –1 шт