

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и спорта Республики Карелия
МКОУ ООШ п.Кривцы

Утверждаю

Рассмотрено
на педсовете

И.о. директора  Лось С.Е.



Протокол №1 от 30.08.2024 г.

Приказ №83б от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13- 16 лет

Срок реализации: 1 год

на 2024-2025 уч.год.

Составитель :

Виноградова Татьяна Юрьевна

2024г.

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Календарно-тематический план.
5. Методическое обеспечение.

Пояснительная записка

Программа рассчитана на 34 часа. Продолжительность одного занятия 1 час.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- 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.

Широкое применение волейбола 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 молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу посещающие секцию, приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;

- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение всех желающих к спорту

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения -35 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Тематический план

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1ч
2	Правила игры и методика судейства	5 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	15 ч
4	Физическая подготовка	12ч
5	Методика тренировки волейболистов	1ч
	И т о г о:	34

Содержание

Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале .

Календарно-тематический план

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	Количество часов
1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	1
2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры	1
3	Терминология и жестикауляция.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.	1
4	Техническая подготовка волейболиста	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Основы совершенствования технической подготовки.	1
5	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры.	1
6	Техника игры в волейбол	Терминология. Техника нападения, техника защиты.	1
7	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.	1
8	Проведение тестирования.	Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.	1

9	Применение технических средств при обучении технике.	Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.	1
10	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.	1
11	Освоение техники перемещений, волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	1
12	Освоение техники перемещений, волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).	1
13	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;	1
14	Обучения индивидуальным тактическим действиям	- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	1
15	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;	1
16	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	1
17	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения	1
18	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите	верхней прямой подаче;	1
19	Применение технических средств при обучении технике.	- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;	1
20	Обучение техники верхней боковой подаче	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;	1
21	Отбивания мяча от сетки	Терминология. Техника нападения, техника защиты.	1
22	Техника передачи двумя сверху	- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;	1
23	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;	1
24	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад	1

25	Обучение приема мяча с падением.	(короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	1
26	Обучения технике передач в прыжке (отбивание	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами;	1
27	Обучение приема мяча с падением.	- специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением;	1
28	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	- специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки	1
29	Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены;	1
30	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	- специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу	1

31	Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом;	1
32	Обучение технике нападающих ударов	- упражнения для обучения напрыгиванию;	1
33	Обучение технике нападающих ударов	- упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару	1
34	Обучение технике нападающих ударов	по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);	1

Методическое обеспечение .

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.
Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 1 шт. |
| 2. Стойки волейбольные | - 2 шт. |
| 3. Гимнастическая стенка | - 2 пролета |
| 4. Гимнастические скамейки | - 2 шт |
| 6. Скакалки | - 7 шт |
| 7. Мячи набивные (масса 1 кг) | - 1 штук |
| 9. Мячи волейбольные | - 2 шт |

Список литературы

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
- 2.Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991