МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИХОСЛАВЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим советом
Протокол № 1
от «30»августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «ЛСОШ № 7»
_____ С. И. Абрамова
«30» азгуста 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: *физкультурно- спортивная*
Общий объем программы в часах: 68 часов
Возраст обучающихся: 12 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Руководитель Скуратова Т.А.

Лихославль – 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включѐн в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретѐнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

Предлагаемые упражнения не имеют количественного выражения. Их дозировку педагог должен определить самостоятельно, исходя из физической и технической подготовленности учащихся, их возрастных и половых особенностей, а также наличия и состояния спортивных сооружений, учебного оборудования и инвентаря.

При написании методического пособия авторы руководствовались: требованиями нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым федеральным государственным образовательным стандартом общего образования; действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении 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. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

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.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – углублѐнное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
  приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу; подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

знать

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приѐмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приѐмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приѐмы и тактические действия; контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил;
демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ
допуск медицинского работника, заявление одного из родителей.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА
спортивный инвентарь: мячи, сетка, свисток, фишки, спортивная площадка для игры.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.
2	Техника верхних передач.
3	Техника нижних передач.
4	Групповые упражнения.
5	Упражнения в движении. Учебная игра
6	Техника нижней прямой подачи.
7	Техника верхней прямой подачи..
8	Игровые взаимодействия.
9	Групповые упражнения.
10	Одиночное блокирование.
11	Верхняя передача мяча в прыжке.
12	Прием мяча снизу двумя руками.
13	Прямой нападающий удар через сетку.
14	Упражнения с мячом в парах через сетку.
15	Техника верхней прямой подачи.
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.
17	Прямой нападающий удар.
18	Сочетание способов перемещений .
19	Прием мяча снизу двумя руками от сетки.
20	Передача мяча снизу двумя руками.
21	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой..
22	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.
23	Прием снизу двумя руками.
24	Одиночное блокирование.
25	Групповое блокирование..
26	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
27	Чередование способов передачи мяча.
28	Блокирование ударов с задней линии.
29	Чередование способов приема мяча. Учебная игра.
30	Имитация нападающего удара.
31	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке.
32	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра
33	Чередование способов подач. Учебная игра.
34	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра
35	Чередование способов приема мяча. Учебная игра
36	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.
37	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.
38	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой.
39	Передача мяча снизу после перемещения.
40	Зонное блокирование. Учебная игра
41	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование.
42	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.
43	Чередование способов приема мяча. Учебная игра.
44	Имитация нападающего удара и обман одной рукой.
45	Чередование способов передачи мяча. Учебная игра.
46	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра
47	Чередование способов подач. Учебная игра.
48	Имитация второй передачи и обман. Учебная игра
49	Имитация передачи в прыжке. Учебная игра.
50	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра
51	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.

52	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.
53	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра.
54	Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.
55	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. Учебная игра
56	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. Учебная игра
57	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. Учебная игра
58	Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Учебная игра
59	Индивидуальные и групповые действия нападения. Учебная игра
60	Индивидуальная тактика подач. Учебная игра
61	Индивидуальная тактика передач мяча. Учебная игра
62	Индивидуальная тактика приѐма мяча. Учебная игра
63	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.
64	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.
65	Тактика нападающего удара. Учебная игра
66	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.

67	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Учебная игра
68	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Учебная игра

Методическое обеспечение образовательной программы

№	***Тема программы***	***Форма организации и проведения занятия***	***Методы и приёмы организации и учебно-воспитательного процесса***	***Дидактический материал, техническое оснащение занятий***	***Вид и форма контроля, форма предъявления результата***
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный , положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ , упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование , учебная игра, промежуточный тест.

		коллективно-групповая, в парах	парах, тренировки, наглядный показ педагогом.		
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Теоретические сведения**

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. **Общефизическая подготовка –**(развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. **Специальная физическая подготовка –**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

4. **Техническая подготовка**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения 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.

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.

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.

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 безопасного выполнения упражнения.

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.

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. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение образовательной программой

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 6 пролетов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра- Спорт, 2012 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 209
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».2012г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.