## 

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 3 года

#### Пояснительная записка

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образование РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебнотематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 9-17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах до 15-17 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

#### Цели и задачи

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Организация занятости во внеурочное время.

#### Залачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

#### Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального И сбалансированного развития физических Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебнотренировочного процесса; максимальности и постепенности повышения метод требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих моделирования соревновательной соревновательные; метод деятельности тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебнотренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр школьного, городского и краевого уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

#### Содержание первого года обучения

- 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
- 2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.
- 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.
- 4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
- 5. Техническая подготовка. Обучение технике важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.
- 6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений это: умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: перемещения, прием нападающего удара прием подачи, передачи, подача мяча, нападающие удары, блокирование. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.
- 7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
- 8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,

общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

- 9. Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера; игры и эстафеты с препятствиями.
- 10. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической подготовке; контрольные испытания по технической подготовке.
- 11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
- 12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

#### Содержание второго года обучения

- 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
- 2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
- 3.Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания.
- 4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
- 5. Техническая подготовка. Обучение технике важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование.
- 6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений это: умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: перемещения, прием и передачи, подачи, нападающие удары, блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

- 7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
- 8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места,

прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

- 9. Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера; игры и эстафеты с препятствиями.
- 10. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.
- 11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
- 12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

#### Содержание третьего года обучения

- 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
- 2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
- 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания.
- 4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
- 5. Техническая подготовка. Обучение технике важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование.
- 6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений это: умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: перемещения, прием и передачи, подачи, нападающие удары, блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

- 7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
- 8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для

мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

- 9. Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера; игры и эстафеты с препятствиями.
- 10. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.
- 11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
- 12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### Тематическое планирование 1-ого года обучения Общее количество часов -136

Заняти	План	Факт	Тема занятия	Кол-во часов
1-2			Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	2
3-4			Сведения о строении и функциях организма.	2
5-6			Тактика нападения .	2
7-8			Общая физическая подготовка.	2
9-10			Тактика нападения.	2
10-11			Специальная физическая подготовка.	2
12-13			Тактика нападения.	2
14-15			Тактика нападения.	2
15-16			Общая физическая подготовка.	2
17-18			Техническая подготовка.	2
19-20			Общая физическая подготовка.	2
21-22			Техническая подготовка.	2
23-24			Специальная физическая подготовка.	2
25-26			Техника нападения.	2
27-28			Техника нападения.	2
29-30			Специальная физическая подготовка.	2
31-32			Техническая подготовка.	2
33-34			Техническая подготовка.	2
35-36			Техническая подготовка.	2
37-38			Техническая подготовка.	2
39-40			Общая физическая подготовка.	2
41-42			Тактика нападения.	2
43-44			Тактика нападения.	2
44-45			Техника защиты и нападения.	2
46-47			Техника защиты и нападения.	2
48-49			Специальная физическая подготовка.	2
50-51			Техника защиты и нападения.	2
52-53			Техническая подготовка.	2
54-55			Техника защиты и нападения.	2
56-57			Техника защиты и нападения.	2
58-59			Тактика нападения.	2
60-61			Тактика нападения.	2
62-63			Общая физическая подготовка.	2
64-65			Тактика нападения.	2
66-67			Специальная физическая подготовка.	2
68-69			Техническая подготовка.	2

70-71	Техническая подготовка.	2
72-73	Техническая подготовка.	2
74-75	Тактика нападения.	2
76-77	Тактика нападения.	2
78-79	Тактика нападения.	2
80-81	Специальная физическая подготовка.	2
82-83	Тактическая подготовка	2
84-85	Тактическая подготовка	2
86-87	Тактическая подготовка	2
88-89	Техническая подготовка.	2
90-91	Техническая подготовка.	2
92-93	Специальная физическая подготовка.	2
94-95	Техническая подготовка.	2
96-97	Техническая подготовка.	2
98-99	Техническая подготовка.	2
101-	Техническая подготовка.	2
102	техническая подготовка.	2
102- 103	Тактическая подготовка.	2
104-	Тактика защиты.	2
105 106-	Тактическая подготовка.	2
107		
108- 109	Общая физическая подготовка.	2
110-	Тактика защиты.	2
111 112-	Тактическая подготовка.	2
113		
114- 115	Тактическая подготовка.	2
116-	Техническая подготовка.	2
117 118-	Общая физическая подготовка.	2
119	T	2
120- 121	Тактическая подготовка.	2
122- 123	Тактика защиты.	2
124-	Тактическая подготовка.	2
125 126-	Тактинаская на проторуе	2
127	Тактическая подготовка.	
128- 129	Тактическая подготовка.	2
129-	Тактика защиты.	2
130	Специальная физическая подготовка. Контроль	2
132		
133- 134	Техническая подготовка. Контроль	2
135-	Общая физическая подготовка. Контроль	2
136		

#### Элементы содержания занятий

Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.

Сведения о строении и функциях организма.

Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)

Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.

Упражнения с набивными и теннисными мячами.

Пас предплечьями в движении.

Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.

Пас предплечьями на точность.

Контрольные игры и испытания.

Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)

Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.

Пас предплечьями на точность.

Пас предплечьями на точность.

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.

Боковая подача.

Подача и пас предплечьями.

Верхняя подача.

Прием подачи в правой и левой задних зонах.

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.

Нацеленная подача

Передача сверху.

Прием подачи в правой и левой задних зонах.

Прием подачи в правой и левой задних зонах.

Передача –перемещение- передача.

Прием подачи в правой и левой задних зонах.

Передача сверху.

Игра «На подачах-вся команда».

Передача безадресного мяча.

Короткий пас, пас назад, длинный пас.

Передача –перемещение- передача.

Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.

Короткий пас, пас назад, длинный пас.

Перемещений по сигналу.

Высокая пристрельная передача.

Пас из неудобного положения.

Игра "Минус два"

Подача, пас предплечьями и второй пас.

Короткий пас, пас назад, длинный пас.

Подача, пас предплечьями и второй пас.

Игра "Кому принимать подачу?"

Верхняя подача.

Верхняя подача.

Игра "Круг за кругом".

Пас предплечьями на точность.

Передача сверху (подготовка, выполнение, далжнейшие дествия).

Пас из неудобного положения.

Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.

Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)

Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)

Передача –перемещение- передача.

Верхняя подача.

Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.

Пас из неудобного положения.

Индивидуальные действие.

Подвижные игры и эстафеты.

Пас из неудобного положения.

Игра волейбол по упроченным правилам.

Игра волейбол по упроченным правилам.

Игра "Подай и попади"

Общеразвивающие упражнения

Игра "Сумей передать и подать"

Подвижные игры и эстафеты.

Короткий пас, пас назад, длинный пас.

Пас в движении.

Подача с лицевой линии.

Игра "Берем игру на себя"

Передача-перемещение-передача.

Высокий пас назад.

Общеразвивающие упражнения

Короткий пас.

Передача-перемещение-передача.

Развитие быстроты реакции, наблюдательности.

Игра "Берем игру на себя"

Разбег перед атакой.

Игра"Кому принимать подачу"

Пас из неудобного положения.

Общеразвивающие упражнения

Замедленный удар в центр площадки.

Подача, пас предплечьями и второй пас.

Удар о стену.

Игра волейбол по упроченным правилам.

Оценка игровых достижений.

Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)

Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)

Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.

Пас предплечьями в движении.

Пас предплечьями на точность.

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.

Боковая подача.

Подвижные игры и эстафета.

Подача и пас предплечьями.

Подача и пас предплечьями.

Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.

Прием подачи в правой и левой задних зонах.

Нацеленная подача

Упражнения для мышц плечевого пояса . Развитие координационных способностей.

Умение взаимодействии с другими игроками.

Передача сверху.

Передача сверху.

Пас-отскок мяча-пас.

Упражнения для мышц плечевого пояса . Развитие координационных способностей.

Короткий пас, пас назад, длинный пас.

Передача –перемещение- передача.

Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)

Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)

Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.

Пас предплечьями в движении.

Пас предплечьями на точность.

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.

Боковая подача.

Оценка игровых достижений.

#### Материально-техническое обеспечение

- 1. Мячи волейбольные 20 штук
- 2. Мячи набивные 10 штук
- 3. Сетка волейбольная
- 4. Маты гимнастические 10 штук
- 5. Скакалки 20 штук
- 6. Атрибуты формы (для команды)
- 7. Проектор, компьютер ресурсный центр
- 8. Гири, гантели
- 9. Мячи баскетбольные, футбольные