

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Большемакателёмская средняя школа»

Рассмотрена
на заседании
методического совета
(протокол от
31.08.2023 № 1)

Согласована
педагогическим
советом
(протокол от 31.08.2023
№ 1)

Утверждена приказом
по МАОУ
«Большемакателёмская
СШ»
от 31.08.2023 № 60

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Волейбол

Направленность: Физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Автор составитель: Сусуйкин В.А.

с. Большой Макателём
2023

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цели: создание условий для формирования стойкого интереса к физической культуре и спорту в целом, и к игре волейбол в частности.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
3.	Правила игры в волейбол	4	4	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	22	-	22
5.	Изучение основ техники и тактики волейбола	36	-	36
6.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
7.	Судейство	4	-	4
8.	Итого:	76	6	70

Содержание учебного плана

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 6 час

- понятие о технике и тактике игры, гигиена, самоконтроль.
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 70 часов

1. Подачи – 12 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 12 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 8 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Блокирование – 6 часов

- индивидуальное блокирование
- групповое блокирование

4. Комбинированные упражнения – 8 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Двусторонняя игра – 20 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 4 час

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела и темы	Кол- во час	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности. Стойка игрока, перемещение в стойке. Правила игры.	2		
2	Передача мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра.	2		
3	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Двусторонняя игра.	2		
4	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Двусторонняя игра.	2		
5	Передача мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра.	2		
6	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Двусторонняя игра.	2		
7	Приём мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	2		
8	Приём мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	2		
9	Приём мяча, отражённого сеткой. Двусторонняя игра.	2		
10	Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра.	2		
11	Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра.	2		
12	Боковая прямая подача. Двусторонняя игра.	2		
13	Боковая прямая подача. Двусторонняя игра.	2		
14	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	2		
15	Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	2		
16	Приём подачи. Двусторонняя игра.	2		
17	Приём подачи. Двусторонняя игра.	2		
18	Передача мяча над собой. Двусторонняя игра.	2		
19	Передача мяча над собой. Двусторонняя игра.	2		
20	Первая передача в зону 3. Двусторонняя игра.	2		
21	Вторая передача в зоны 2 и 4. Двусторонняя игра.	2		
22	Прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	2		
23	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	2		
24	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	2		

25	Нападающий удар. Двусторонняя игра.	2		
26	Приём и передача мяча через сетку. Двусторонняя игра.	2		
27	Приём и передача мяча через сетку. Двусторонняя игра.	2		
28	Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.	2		
29	Групповое блокирование. Двусторонняя игра.	2		
30	Групповое блокирование. Двусторонняя игра.	2		
31	Страховка при блокировании. Двусторонняя игра.	2		
32	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	2		
33	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	2		
34	Групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	2		
35	Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	2		
36	Передача мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра.	2		
37	Приём мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра.	2		
38	Приём подачи. Двусторонняя игра.	2		

Формы аттестации

1. Контрольная игра.
2. Тестирование.

Оценочные материалы

№ п/п	Контрольные испытания	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
1	Подача на точность	3	2	1
2	Передача мяча над собой	10	8	6
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	2	1

Методические материалы

1. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). 2014г
2. Ю.Д.Железняк «Дополнительная программа для общеобразовательных школ по волейболу», Москва: «Просвещение», 2012 г.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии
навыка, их

дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных
упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный.
Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании
различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной
специализации.

Условия реализации программы

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Набивные мячи -10 шт;
- Скакалки – 10 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.