

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Центр образования №59 «Личность»
МБОУ «ЦО №59 «Личность»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета

№ протокола 1
«30» августа 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «ЦО
№59 «Личность»
Ю.С. Лопа
№ 74/г-20 «30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Илюшкин Евгений Олегович,
педагог дополнительного образования

2023 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной программы связана с развитием и ростом популярности волейбола в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах по волейболу. 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.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005г.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Повышение уровня физического развития подростков.

Подготовка спортивного резерва.

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу.

Обучение основам техники и тактики игры в волейбол;

Задачи:

образовательные:

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;

2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- Повышение общей физической подготовленности;

- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

- развитие основных физических качеств;

- укрепление здоровья;

- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма. Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный)- Общекультурный 1 (одного) года обучения: 70 часов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теория	8	8	
2	Общезначительная подготовка	8		8
3	Специальная физическая подготовка	6		6
4	Обучение техническим приемам	18	1	17
5	Интегральная подготовка	12	1	1
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	18	2	16
7	Итого:	70	14	56

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ
ГРАФИК**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид контроля
1	09	04	15.00-17.00	Комбинированное	2	Введение. История возникновения волейбола. Правила игры. Игровое поле и инвентарь. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
2	09	11	15.00-17.00	Практическая	2	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
3	09	18	15.00-17.00	Комбинированное	2	Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
4	09	25	15.00-17.00	Практическая	2	Специальная физическая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
5	10	02	15.00-17.00	Практическая	2	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
6	10	09	15.00-17.00	Практическая	2	Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий

7	10	16	15.00-17.00	Практическая	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
8	10	23	15.00-17.00	Практическая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
9	10	30	15.00-17.00	Практическая	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
10	11	13	15.00-17.00	Практическая	2	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
11	11	20	15.00-17.00	Практическая	2	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
12	11	27	15.00-17.00	Практическая	2	Техническая подготовка. Боковая подача.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
13	12	04	15.00-17.00	Практическая	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
14	12	11	15.00-17.00	Комбинированное	2	Тактическая подготовка. Подача и пас предплечьями.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий
15	12	18	15.00-17.00	Комбинированное	2	Тактические действия. Подача и пас предплечьями.	Спортивный зал ЦО 59	Текущий

16	12	25	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
17	01	15	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
18	01	22	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Тактические действие. Нацеленная подача	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
19	01	29	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
20	02	05	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Тактика защиты. Умение взаимодействия с другими игроками.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
21	02	12	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Техническая подготовка. Передача сверху.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
22	02	19	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Техническая подготовка. Передача сверху.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
23	02	26	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
24	03	04	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Специальная физическая подготовка.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий

25	03	11	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Техническая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
26	03	18	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
27	03	25	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Общая физическая подготовка. Передача – перемещение- передача.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
28	04	01	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Тактическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
29	04	08	15.00-17.00	Комбини рованное	2	Тактическая подготовка. Передача бездрезного мяча.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
30	04	15	15.00-17.00	Практиче ская	2	Техника нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
31	04	22	15.00-17.00	Практиче ская	2	Техника нападения. Круг за кругом.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
32	05	06	15.00-17.00	Практиче ская	2	Техника защиты. Пас из неудобного положения	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
33	05	13	15.00-17.00	Практиче ская	2	Техника защиты. Пас из неудобного положения.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий

34	05	20	15.00-17.00	Практиче ская	2	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий
35	05	27	15.00-17.00	Практиче ская	2	Техника нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	Спорт-ивный зал ЦО 59	Текущий