

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ново-Идинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Заместитель директора по ВР
А.Н. Шипнякова *Алена*
«19 » августа 2025 г

Утверждено
Директор николь
С.Е. Урбанова
«_____ » 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе типовой учебной программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ.

Авторы-составители: доктор педагогических наук – Ю.Д. Железняк, А.В. Чачина- кандидат педагогических наук, Ю.П. Сыромятников – доктор медицинских наук.

Возраст детей от 9 до 15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Егоров Пётр Ефимович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

с. Новая Ида

2025 год

Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы

Обучающиеся с 9 до 15 лет. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом

Форма обучения

Очная

Методы и формы работы

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности
Эмоциональные методы:
Поощрение;
Создание ситуации успеха:
Стимулирующее оценивание.
Познавательные методы:
Познавательный интерес;
Выполнение творческих заданий;
Развивающая кооперация.
Волевые методы:
Предъявление учебных требований;
Информация об обязательных результатах обучения;
Познавательные затруднения;
Прогнозирование деятельности.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная

Режим работы

3 часа в неделю

Объём программы

102 часа

Цель и задачи программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Ожидаемые результаты

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Учебно-тематический план

№п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1	1	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	9		9
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	30		30
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	20		20
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	15		15
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	20	1	19
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	7		7

	Итого:	102	2	100
--	--------	-----	---	-----

Содержание программы **Введение**

История возникновения и развития волейбола.
 Правила безопасности при занятиях волейболом.
 Правила игры.
 Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
 Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов
 ОРУ в движении без предметов
 ОРУ с набивными мячами
 ОРУ с волейбольными мячами
 ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП) **Техническая подготовка (ТП)** **Практика**

Стойки игрока.
 Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).
 Подачи снизу.
 Прямые нападающие удары.
 Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП) **Практика**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.
 Подвижные и спортивные игры.
 Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП) **Теория**

Правила игры в волейбол.
 Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач.
 Тактика передач.
 Тактика приёмов мяча

Формы аттестации

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на

контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Организационно – педагогические условия

Материально – технические условия

1. Сетка волейбольная
2. Мячи волейбольные – 5 шт

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего района;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические материалы

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
из зоны 3 в зоны 4 и 5;
из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.

- 2.Бег с изменением направления (5х6 м).
- 3.Прыжок в длину с места.
- 4.Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Литература для педагога

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустрина. - М., 1995.

5.2. Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.