

Пояснительная записка

Формирование культуры здорового образа жизни школьников требует их приобщения к занятиям физической культурой, в том числе в рамках дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых на базе школы. Волейбол является одним из разделов школьной программы, а двигательные умения в рамках данного вида спорта включены в требования к образовательным результатам школьников. Популярность волейбола как вида спорта среди юношей определяет востребованность данной дополнительной общеразвивающей программы.

Актуальность программы – в воспитании в детях ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. Педагогически целесообразно развивать и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом возрасте достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой. Также следует учитывать, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Вовлечение детей к занятиям в спортивной секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока физической культуры, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель реализации программы - получение специальной подготовки (физической, технической, тактической, волевой) в спортивной игре «волейбол».

Задачи:

- закрепить основные правила игры в волейбол.
- укрепить здоровья воспитанников, содействовать их общему физическому развитию.
- формировать навыки командной спортивной игры.
- воспитывать нравственные, волевые и физические качества подростков.

Характеристики программы:

- направленность программы – физкультурно-спортивная;
- численность объединения – 12 – 15 обучающихся;
- возраст обучающихся – 12-16 лет;
- форма организации – занятия-тренировки, соревнования;
- форма обучения – очная;
- продолжительность занятия – 45 минут.

Ожидаемый результат:

- знание правил игры в волейбол.
- умение выполнять приемы различными способами.
- умение применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите.
- опыт соревновательной деятельности.
- положительная динамика в общефизической подготовке.

Условия вхождения в программу:

- добровольность и интерес ребенка;

- согласие семьи. Обеспечение родителями своего ребенка необходимой спортивной формой; отсутствие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья учащихся для занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» для девушек рассчитана 68 часа в год, 2 ч. в неделю.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) и детей-инвалидов образовательный процесс по данной дополнительной общеразвивающей программе организован с учетом особенностей психофизического развития воспитанников и данных рекомендаций (ИПРА, рекомендаций ПМПК), в 2023-2024 уч.г. – на общих основаниях, так как иное не установлено указанными рекомендациями.

Содержание программы 1 год обучения

Цель: углубление технической и тактической подготовки, комплектование команд.

Задачи:

- 1 Развитие общефизической подготовки: увеличение объема упражнений, направленных на развитие быстроты двигательных реакций, а также объема скоростно-силовых упражнений. Развитие выносливости.
- 2 Приобретение соревновательной практики. Усложнение спортивной техники и тактики.
- 3 Воспитание волевых качеств.

1 год обучения

Перемещения и стойки. Верхняя передача двумя руками в различных условиях на месте и после перемещения; в прыжке; передача сверху в различных направлениях и разной высоты; передача вдоль сетки и через сетку в прыжке; подача мяча нижняя и верхняя, на точность, по зонам; прием мяча снизу одной и двумя руками; прием снизу у сетки и отбивание снизу через сетку из глубины площадки; прием снизу с последующим падением и перекатом; прямой нападающий удар; боковой нападающий удар; нападающий удар с переводом; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

Учебный план, 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Форма промежуточной аттестации: зачёт по сдаче контрольных нормативов
I	Теория	4	
1	Физическая культура и спорт в России	1	
2	Краткий очерк развития волейбола	1	
3	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль	1	
4	Правила игры в волейбол	1	
II	Практика	64	
1	Общая и специальная физическая подготовка	26	
2	Основы техники и тактики игры	24	
3	Товарищеские игры ,соревнования	10	

4	Судейская подготовка	2	
4	Контрольные испытания	2	
	Итого	68	

Календарный учебный график, 1 год обучения

Раздел/месяц	октябрь		декабрь		февраль		апрель		май
	сентябрь	ноябрь	январь	март	апрель	май			
1. Общефизическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Техническая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	1	2
4. Тактическая подготовка	1	2		2	2	2		2	1
Промежуточная аттестация									зачёт по сдаче контрольных нормативов
Всего	7	8	6	8	7	8	6	7	7

Календарно-тематическое планирование, 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1	Передачи мяча над собой и в парах из различных И п. Передачи мяча сверху и во встречных колоннах через сетку	2
2	Верхняя прямая подача-совершенствование ,силовая подача-обучение. Прием подачи – обучение ,выбор места для приема	2
3	Совершенствование приема мяча снизу. Упражнения для совершенствования передач сверху и снизу	2
4	Обучение нападающему удару по неподвижному мячу. Обучение нападающему удару с собственного набрасывания – обучение. Обучение нападающему удару из зоны №4	2
5	Правила игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	2
6	Передачи мяча во встречных колоннах и в тройках	2
7	Двухсторонняя игра с использованием ранее изученных элементов	2
8	Прием мяча после нападающего удара (с руки)	2
9	Совершенствование верхней прямой подачи, прием подачи	2
10	Тактика одиночного блокирования – обучение. Совершенствование нападающего удара из зоны №4	2
11	Тактика защиты (углом вперед). Учебная игра	2
12	Тактика игры в защите. Совершенствование подачи. Нападающий удар из №№ 2,4	2
13	Чередование различных видов подач. Обучение обманному удару (сброс)	2
14	Верхняя прямая подача. Прием – подачи с доводкой пасующему. Одиночное	2

	блокирование – совершенствование	
15	Учебная игра, правила, судейство	2
16	Нацеленная подача. Прием подачи с доводкой	2
17	Совершенствование нападающего удара с собственного набрасывания. Совершенствование верхней прямой подачи	2
18	Тактика защиты (углом назад) – обучение Парное блокирование – обучение. Страховка в защите	2
19	Совершенствование техники передач из различных и.п. Обучение планирующей подаче (без вращения)	2
20	Чередование различных видов подач – совершенствование. Прием подачи. Учебная игра в волейбол	2
21	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2
22	Одиночное и парное блокирование - совершенствование. Обманный удар – совершенствование	2
23	Тактика игры в нападении, страховка нападающего игрока.	2
24	Совершенствование нападающего удара из №№2,4. Совершенствование тактики и техники нападающего удара	2
25	Обучение нападающему удару с задней линии. Страховка нападающего игрока, блокирование	2
26	Тактика игры в нападении – обучение. Различные пути решения тактических задач на игру	2
27	Нацеленная подача по номерам – обучение. Прием подачи с доводкой пасующему игроку	2
28	Учебная игра в волейбол. Правила. Судейство	2
29	Доводка до пасующего игрока. Игра в три касания	2
30	Нападающий удар с задней линии – совершенствование. Верхняя прямая подача – совершенствование Учебная игра в волейбол	2
31	Страховка и само страховка блока	2
32	ОФП, развитие силовых качеств. ОФП развитие скоростных и прыжковых качеств	2
33	ОФП развитие координационных качеств	2
34	Товарищеская встреча по волейболу	2

Методические материалы

Теоретическую подготовку юные спортсмены получают в виде специальных бесед, а также небольших сообщений в процессе практических занятий. На занятиях с детьми обращается внимание на укрепление их здоровья, разностороннее физическое развитие, изучение техники избранного вида спорта и специальной физической подготовки.

Учебный материал в течение всего периода обучения представлен по видам подготовки – технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики волейбола.

Физическая подготовка включает в себя специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки по мере роста спортивного мастерства изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике волейбола.

Организационные занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Принцип построения тренировочных занятий с обучающимися – это сочетание разных по целевой направленности частей занятия. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности по разделам подготовки – технической, тактической, физической.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

На начальном этапе обучения тактика является одним из критериев правильности техники.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы обучающиеся имели возможность отрабатывать технику в игровых ситуациях. При этом игроки научатся определять свою роль и собственные игровые возможности на площадке в зависимости от занимаемой позиции.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии подростка. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения волейболу.

Рекомендации по оценке выполнения основных двигательных действий в волейболе

Стойки и перемещения

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая. *Передачи*

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи. *Подачи*

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания. *Нападающий удар*

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий. *Блокирование*

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания.

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка

1. Какую форму имеет волейбольная площадка?
2. Какие требования предъявляются к площадке?
3. Как называются линии, ограничивающие площадку?
4. Что такое средняя линия?
5. Что такое линии нападения?
6. Для чего нужна линия нападения?
7. Что такое площадь нападения?
8. Какова ширина линий разметки?
9. Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка

1. Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
2. На какой высоте укрепляется сетка?
3. Какова высота стоек?
4. Когда должна проверяться высота сетки?
5. Чем проверяется высота сетки?

Мяч

1. Каким должен быть мяч для игры?
2. Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Права и обязанности игроков

1. Что должны знать участники соревнований?
2. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
3. В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
4. Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
5. В каких случаях применяется удаление игрока?
6. Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков. Костюм игроков

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?
- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?
- Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
- Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
- Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
- В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Состав команды и расстановка игроков

- Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?
- Каково число игроков в команде?
- Какие игроки считаются основными и какие запасными?

- Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
- Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
- Существует ли обязательная расстановка игроков?
- Как называются игроки каждой линии?
- Что такое взаимная расстановка игроков?
- Какое положение по кругу занимают игроки?
- Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
- Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
- Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
- Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры

- В каких случаях команда проигрывает очко?
- Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
- Из скольких партий состоит соревнование?
- Когда соревнование считается законченным?
- Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

- Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
- Как возобновляется игра после окончания первой партии?
- Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
- Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Подача и смена мест

- Как должны расположиться игроки после смены сторон?
- Что такое подача?
- Как производится подача?
- Когда подача считается произведённой?
- Ограничивается ли время на подачу?
- Что служит сигналом на право подачи?
- Когда даётся свисток на подачу?
- Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
- До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
- Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча

- Каким способом можно ударять по мячу?
- В каких случаях передача считается не правильной?
- Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
- Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
- Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих

- Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
- Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
- Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
- Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование

- Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
- Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
- Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
- Что такое блокирование?

- Кто имеет право участвовать в блокировании?
- Когда блокирование считается состоявшимся?
- Что такое групповое блокирование?
- Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Игра от сетки

- Можно ли блокировать подачу?
- Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
- Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
- Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии

- Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
- Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?
- Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения? Выход мяча из игры
- Когда мяч выходит из игры?
- Какая команда считается проигравшей после приземления мяча? Замены игроков
- Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
- Когда может быть произведена замена игрока?
-

Оценочные материалы

Результативность обучения определяется в ходе промежуточного контроля, включающего:

- сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различных уровней (привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня).

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	девушки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0-8,6
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180
4	6-минутный бег, м	1100-1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	девушки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9

3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения

По итогам промежуточной аттестации в журнал ставится «зачет».

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

1. Спортивный зал.
2. Сетка волейбольная
3. Стойки волейбольные
4. Гимнастические стенки
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастические маты
7. Скакалки
8. Мячи волейбольные.

Осуществляется медицинское сопровождение образовательного процесса в соответствии с договором о совместной деятельности с ОГБУЗ «Усть-Илимская городская детская поликлиника»

Список литературы, рекомендуемый при освоении программы

1. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе. Электронное пособие для учителей. М.: Просвещение, 1989 г., Режим доступа: https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/zheleznyak_slupsky_school.pdf
2. Пушкаренко К. Ю. Обучение технике игры в волейбол в школе // Молодой ученый. — 2018. — №52. — С. 78-81. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/238/55280/>
3. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994. Режим доступа: <http://shkola-savina.ru/images/metodica/08.pdf>
4. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с. . Режим доступа: <http://shkola-savina.ru/images/metodica/19.pdf>