

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 имени Марии Ивановны
Кулькиной»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Жердева Т.П.
30.08.2023 г.

Согласовано»
Зам. директора по УВР
Джаншанова Т.П.
(Ф.И.О зам.директора по УВР)
30.08.2023 г.

«Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 20 им.
М.И. Кулькиной»
Киркин С.В.
Приказ № 93
от «30» 08 2023 г.



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

Возраст обучающихся 13-17 лет
Срок реализации программы:
2023/24 учебный год (1 год)
Количество часов в год - 140

Энгельс 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная секция «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

акон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения России от 03 сентября 2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей";

приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196";

остановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., М.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность. Согласно «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Концепции развития дополнительного образования детей» спортивная секция «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Данная программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, психического и физического здоровья, физического воспитания, социализацию в обществе.

Отличительные особенности.

Занятия в спортивной секции «Волейбол» развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для волейболистов.

Методы обучения. Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

Таблица 1

Словесные	Наглядные	Практические
Устное изложение	Показ приемов выполнения разминочных комплексов	Речевые упражнения
Беседа	Показ приемов обработки мяча	Разминка
Беседа объяснение	Показ приемов передачи мяча	Работа в спаренных двойках – тройках при выполнении тренировочных упражнений
Беседа - инструктивного характера	Показ приемов ведения мяча	Тренировочные упражнения направленные на совершенствование физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.
	Показ приемов ловли мяча	Разыгрывание тактических комбинаций
		нижняя прямая подача, верхняя подача, передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу двумя руками, имитация движений,

		блокирование противника, тактические действия, двухсторонняя игра.
--	--	--

Тип занятий – комбинированный, сочетание теоретической и практической подготовки. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Формы проведения занятий

Таблица 2

Индивидуальный тренировочный процесс	Соревнования
Олимпиада	Тренировки
Игровое занятие	Чемпионат
Открытые занятия	Мастер-класс
Разминки	

Срок освоения 2023-2024 учебный год

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа. Занятия проводятся по следующему расписанию:

Таблица 3

Наименование	Дни недели	Время
Спортивная секция «Волейбол»	Понедельник	
	Среда	

3. Цели и задачи

Цели: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи: 1) Образовательные: обучить учащихся техническим приемам волейбола, дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия, дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол), обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

азвивающие: развить координацию движений и основные физические качества, способствовать повышению работоспособности учащихся, формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

оспитательные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, воспитывать дисциплинированность, способствовать снятию стрессов и раздражительности.

4. Содержание программы

Учебный план

Таблица 4

№	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		Часов всего	Теория	Практика
	Общие основы волейбола			
	Общефизическая подготовка		В процессе занятия	
	Специальная физическая подготовка		В процессе занятия	
	Техническая подготовка		В процессе занятия	
	Тактическая подготовка		В процессе занятия	
	Игровая подготовка		В процессе занятия	
	Контрольные игры			
	ИТОГО			

Содержание спортивной секции «Волейбол»

Таблица 5

№	Тема	Содержание
---	------	------------

	Общие основы волейбола	<p>Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.</p> <p>Последовательность обучения волейболистов.</p> <p>Становление волейбола как вида спорта.</p> <p>Общие основы волейбола.</p> <p>Правила игры и методика судейства соревнований.</p> <p>Эволюция правил игры по волейболу.</p> <p>Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека.</p>
	Общефизическая подготовка	<p>Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метания.</p> <p>Акробатические упражнения</p>
	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения для развития прыгучести, координации движений специальной выносливости, упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений, для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.</p>
	Техническая подготовка	<p>Техника выполнения нижнего приема.</p> <p>Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.</p> <p>Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема.</p> <p>Поведение игрока при выполнении приема.</p> <p>Правила безопасного выполнения.</p> <p>Техника выполнения верхнего приема</p> <p>Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.</p> <p>Техника выполнения нижней прямой подачи</p>

		<p>Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и</p>
--	--	--

		<p>руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.</p> <p>Техника выполнения нижней боковой подачи Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.</p> <p>Техника выполнения навесной передачи к н</p> <p>Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.</p>
--	--	--

Тактическая подготовка		<p>Обучение групповым взаимодействиям: бучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; бучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. зучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).</p> <p>Обучение индивидуальным действиям бучение технике передаче в прыжке отвлекающие действия при вторых передачах. упражнения на расслабления и растяжения. бучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. одбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. бучения тактике подач, подач в прыжке СФП. - Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. бучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар</p>
Игровая подготовка		<p>сновы взаимодействия игроков во время игры. онятие развития игровой комбинации. онятие: оборонительная, наступательная игра. равила безопасного ведения двусторонней игры. - Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. ехника игры в нападении. ехника игры в защите.</p>
Контрольные игры		Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола

Таблица 6

№ урока	Тема	Количество часов
	Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование стойки игрока.	
	Передвижения в стойке.	
	Совершенствование техники верхних передач.	
	Тактика первых и вторых передач. Игра	
	Групповые упражнения. Игра	
	Упражнения в движении. Учебная игра	
	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху	
	Совершенствование навыков подач	
	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
	Групповые упражнения. Учебная игра.	
	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
	Совершенствование верхней передачи мяча в прыжке.	
	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	
	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	
	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	
	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра	
	Сочетание способов перемещений. Учебная игра.	
	Учебно-тренировочная игра с тактическим действием в нападении	
	Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками.	
	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	
	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.	
	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	
	Одиночное блокирование. Учебная игра.	
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	
	Групповое блокирование. Учебная игра.	
	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
	Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	

	Чередование способов приема мяча.	
	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	
	Прямой нападающий удар с поворотом туловища	
	Нападающий удар в диагональ	
	Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	
	Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	
	Чередование способов подач.	
	Групповые тактические действия в нападении	
	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	
	Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	
	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	
ИТОГО		

Планируемые результаты

Таблица 7

•	Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов: совершенствование у учащихся технико-тактических приемов игры в волейбол, судейства. Формирование технической культуры личности. Достижение максимальных результатов во время проведения игр, заинтересованность детей занятием волейболом в будущем. Одним из главных приоритетов секции является укрепление здоровья учащихся, воспитанию здорового образа жизни.
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Учащийся должны: нать общие основы волейбола; асширить представление о технических приемах в волейболе; аучиться правильно распределять свою физическую нагрузку; меть играть по упрощенным правилам игры; владеть понятиями терминологии и жестикуляции; олучить навыки технической подготовки волейболиста; своить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; своить технику верхних передач; своить технику передач снизу; своить технику верхнего приема мяча; своить технику нижнего приема мяча; Освоить технику подачи мяча снизу.
--

Комплекс организационно- педагогических условий

Календарный учебный график на 2023/2024 гг.

Календарные периоды

Таблица 8

Классы	Начало года	Окончание года	Количество учебных недель
			33н.3д.

2. Условия реализации.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МОУ «СОШ №20 им. М.И. Кулькиной» с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;

- резиновые эластичные бинты;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 140 часов по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Методические материалы

Комплексы упражнений «Общая и специальная физическая подготовка»

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки.

Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Основные элементы техники. Техника волейбола состоит из стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, блокирования и подач. Исходные положения, которые игрок принимает в стойке, являются основой для выполнения всех игровых действий с мячом. Особенности техники волейбола является то, что

между игровыми приемами существует определённая зависимость. Чтобы передать мяч, надо ввести его в игру подачей, чтобы выполнить нападающий удар необходима точная передача и т. д.

Стойки и перемещения. Базовыми элементами стоек и перемещений являются устойчивое положение на полусогнутых ногах и сохранение равновесия в стойке. Это дает возможность перемещаться шагом, бегом, делать скачек или выпад в любом направлении.

Верхняя передача. Базовые элементы верхней передачи мяча, положение рук перед лицом, когда кисти образуют форму мяча на уровне глаз или лба, а также последовательности движений при выполнении передачи мяча. Движение начинается разгибанием ног и заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Необходимым условием выполнения верхней передачи является выход игрока к мячу за счет своевременного перемещения так, чтобы мяч находился над игроком.

Нижняя передача. Базовые элементы нижней передачи мяча исходное положение рук и разгибание ног, которое обеспечивает передачу. Руки находятся перед туловищем, одну руку вложить в другую, предплечья развернуты для передачи мяча.

Подачи. На начальном этапе обучения волейболу разучивают нижние подачи (боковая, прямая). Затем обучают верхним подачам. Базовым элементом подачи является согласование подбрасывания мяча одной рукой и удара по мячу другой (или той же рукой) так, чтобы рука встретила мяч в удобном для удара положении. Нижняя подача может быть боковой или прямой. В зависимости от вида нижней подачи стойка игрока меняется: игрок становится боком или лицом к площадке, замах выполняют сбоку или снизу. Удар выполняют снизу, с поступательным движением вперед.

Соревнования. Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий.

Материально-техническое обеспечение

Помещение спортивного зала, оборудованное волейбольной сеткой, волейбольные мячи, свисток.

Список литературы

Основная литература:

oleyбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований).

oleyбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002 Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва.

«Просвещение».1989г. 3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С.

Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.

елезняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

армор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

ерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная литература

малин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

хмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981

елезняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

елезняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

елезняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

войлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа,

лещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет):
Методич. материалы. – М., 1962.

лещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов.
– М.:

Физкультура и спорт, 1968

нижников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод.
пособие – Нижневартовск, 2001.