

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Николаевская средняя общеобразовательная школа»  
филиал «Новообинская СОШ»

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом  
совете

Протокол № 3  
от "30" августа  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Базеева О.Е.

Приказ № 135-о  
от "30" августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая  
программа «Волейбол»

Направление: физкультурно-спортивное  
Уровень программы: базовый  
Возрастующихся: 7-17 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1. Введение в отрасль, предмет обучения**

Волейбол - олимпийский вид спорта, в него играют и мужчины, и женщины. Этот вид спорта включен в школьную программу физической культуры. Волейбол по популярности в мире занимает 3 место, уступая футболу и баскетболу. Популярность волейбола растет настолько быстро, что у этого вида спорта появился младший брат, пляжный волейбол, который включен в программу олимпийских игр.

### **2. Актуальность программы**

XXI век - век технического прогресса, дети школьного возраста увлечены компьютерными играми, видеофильмами, телевидением, портят себе зрение и в целом здоровье, работают мало физически. А вовлечение детей в занятия волейболом решает сразу несколько задач, и прежде всего, оздоровительную, отвлекает подростков от вредных привычек: пьянства, курения, наркомании, правонарушений. Занятие спортом формирует в человеке личность.

### **3. Вид программы**

Учебная, профильная, усовершенствованная, тематической направленности, спортивно-оздоровительная.

### **4. Принципы построения программы**

- а) последовательность обучения элементам техники, от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- б) учёт половозрастных особенностей, практическое применение теоретических знаний;
- в) целенаправленное чередование тактической, функциональной, технической, теоретической, соревновательной деятельности.

### **5. Цели и задачи программы**

Цель - создать условия физического развития ребёнка через занятия волейболом.

Задачи:

1. Содействовать максимально физическому воспитанию детей, вовлекать в занятия физической культурой и спортом широкие слои учащихся.
2. Укреплять здоровье, содействовать гармоническому развитию форм и функций организма, обеспечивающих проявление двигательных качеств, формирование правильной осанки.
3. Формировать системы двигательных навыков и умений (стойки и перемещения, падения, умение ориентироваться на площадке), вооружить занимающихся необходимыми знаниями (умение провести тренировку (разминку), научить умению проводить соревнования, замечать ошибки во время тренировок и соревнований, технические, тактические и физические недостатки, а так же умение их исправлять) с целью использования средств физического воспитания в быту, трудовой и оборонной деятельности.
4. Формировать высокие моральные и волевые качества (уважение партнёров по команде и соперников, любовь к стране, краю, селу, помощь партнёру, жажда победы, умение тренироваться через силу, умение постоять за себя и своих товарищей), учить нормам нравственного поведения, содействовать умственному, трудовому, физическому и эстетическому воспитанию.
5. Воспитывать привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать воспитанию волевых качеств, которые вырабатываются в двигательной деятельности: смелость, решительность, самообладание.

### **6. Сроки реализации программы – 1 год**

### **7. Кому адресована программа. Краткие сведения о коллективе.**

Программа адресована детям 7-17 лет. Состав групп - постоянный, набор детей -добровольный, по желанию, количество обучающихся - 25- человек в каждой группе каждого года обучения.

### **8. Организация режима объединения.**

Форма занятий - групповая и индивидуальная. Общее количество часов в год: 1-й год обучения – 68

Количество часов в неделю:

1 год обучения - 68 часов ,по 2 часа в неделю

### **Методическое обеспечение программы**

Наглядный материал; плакаты, стенды, слайды, схемы, спортивная литература, а также самая эффективная форма - личный опыт на примере показа педагога, участие в соревнованиях. Посещение соревнований, вовлечение в занятие как можно большего количества учащихся. Просмотр соревнований и телевизору и видео. Использование различных методов: фронтального (группового), индивидуального, кругового, поточного, целостного, смешенного при обучении техники различного способа подач, передача падающего удара, блокирования.

### **10. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

1. Сформируются двигательные навыки и умения необходимые в спортиграх, и в частности в волейболе.
2. Укрепитя здоровье.
3. Разовьётся чувство товарищества, чувство команды.
4. Обучающиеся приобщатся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Все перечисленные результаты проверяются разными способами. Первый и третий пункты легко проявляются на тренировках и соревнованиях, это не сложно заметить путём наблюдения.

При ведении журнала занятий выявится и посещаемость, и состояние здоровья. Состояние здоровья можно выявить на тренировках следующим образом: проверка ЧСС, пульсовой кривой, регулярный медосмотр перед соревнованиями. Ведение дневника самоконтроля позволяет узнать состояние здоровья занимающихся и поможет преподавателю регулировать нагрузки на тренировках.

## II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 1. Учебный план

№	наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Краткий обзор развития волейбола в России	1	1	-
2	Оборудование и инвентарь	1	1	-
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи	2		2
4	Общая и специальная физическая подготовка	20		20
5	Основы техники и тактики игры в волейбол	20		20
6	Контрольные игры, посещение соревнований	20		20
7	Итоговое занятие	4		4
<b>Итого:</b>		68	2	66

## 2. Содержание программы

Спортивно-оздоровительная программа по подготовке юных волейболистов рассчитана на 1 год.

I этап подготовки - этап отбора, начальной спортивной подготовки

II этап - этап специальной подготовки. Дифференциация игроков по игровым функциям универсальной подготовки с элементами специализации (нападающий, разводящий или пасующий, защитник).

III этап - этап спортивного совершенствования. Специализация на основе универсальной подготовки обучения.

Главной задачей является выявление способных детей и привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Главное в обучении - систематический, утомительный труд. Юный спортсмен должен знать, что чемпионами становятся только трудолюбивые и целеустремленные люди.

Основная формой занятия - спортивная тренировка, ей присущи общие принципы обучения:

- сознательности,
- активности,
- доступности,
- наглядности,
- систематичности.

Тренировочный цикл состоит из 3-х периодов:

1. подготовительный
2. соревновательный
3. переходный

За основу планирования в группах взят семидневный цикл. Тренировочные: 3 дня чередуются с днями отдыха. Эффективность подготовки волейболистов во многом зависит от тренировочных занятий, их структуры выбора средств и методов тренировки. Практические занятия делятся на -однонаправленные -комбинированные -целостно-игровые -контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки:

-технической, - физической, - тактической

Комбинированные занятия включают материал из 2-х, 3-х видов в различных сочетаниях (физическая и техническая, техническая и тактическая и т.д.).

Игровые занятия - двухсторонняя игра по упрощенным правилам, по правилам мини-волейбола, игра в пионербол.

Для того чтобы были созданы наиболее благоприятные условия для изучения игровых приемов, обучение должно предусматривать следующее:

-Общее ознакомление с игровым приемом. Здесь предусматривается создание у занимающихся представления об изучаемом техническом приеме (рассказ, показ, демонстрацию видеопрограмм, а также опробование его выполнения).

-Выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Рекомендуется предварительно изучать их в упрощенных условиях, т.е. вначале без сетки, при содействии партнера, использование дополнительного оборудования (тренажер).

-Изучение технического приема в условиях приближенных к игровым. Занимающиеся учатся выполнять игровые приемы из различных исходных положений. В результате многократного выполнения упражнений навыки совершенствуются и доводятся до автоматизма.

Второй этап обучения специальной подготовки, дифференциация спортсменов по игровым функциям. Возраст 13-14 лет.

*Задачи этапа:* 1.Повысить уровень физической подготовки.

2.Развить специальные качества и способности, необходимые для совершенствования навыков игры.

3.Прочно овладеть основами техники и тактики навыками игры.

4.Определить игровую функцию каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.

*Содержание подготовки:*

1. Интегральная подготовка, цель которой - научить спортсменов в соревновательной деятельности реализовать игровые навыки и повышать их надежность. Сюда входят упражнения, в которых в единстве решаются вопросы: физической и технической, технической и тактической подготовки - игровые упражнения -учебные игры с заданиями

-контрольные и соревновательные игры с установкой на игру и разбором. 2.Определение игровой функции каждого спортсмена (связующего, нападающего), индивидуализирование занятий с учетом этих функций. Специальные задания в учебных и контрольных играх, установки и разбор соревнований. 3.Оценка уровня подготовленности волейболистов. Для успешного проведения занятий по волейболу целесообразны следующие *методы обучения*:

-метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое.

-метод целостного упражнения с избирательным выполнением его деталей,

-соревновательный метод обучения.

Соревнования - обязательный компонент тренировки. Они являются не только эффективным средством специальной тренировки, но и служат непосредственной целью тренировки.

На втором этапе обучения планируются соревнования как подводящие -это товарищеские встречи с командами близлежащих сел района, контрольные соревнования - это участие в региональных соревнованиях.

Основными *средствами* тренировочного процесса служат:

- общеразвивающие упражнения;

-специально-подготовительные упражнения;

-специально - подводящие упражнения;

-упражнения по технике;

-упражнения по тактике;

-двухсторонняя игра.

Сейчас, когда результаты в спорте достигли самых высоких вершин, когда претендентов на I место больше и больше, неизмеримо возросла роль морально-волевой подготовки, или, как иногда говорят психологической устойчивости. Воспитание психологической устойчивости (сюда входит цель, желание, уверенность в себе) должно стать необходимым элементом тренировок. Совершенствованию психологического настроения, развитие воли, целеустремленности и формируют у спортсменов старших групп бороться на соревнованиях первенства края, района, региона.

Третий этап обучения - спортивного совершенствования, специализация на основе универсальной подготовки. Возраст 15-16-17 лет. *Задачи этапа*:

-Повысить функциональные возможности, общей и специальной физической подготовленности до уровня команд высших разрядов.

-Достичь высокого уровня технической и тактической подготовки на основе индивидуализации тренировки.

-Достичь высокого мастерства в выполнении игровой функции в волейболе.

-Достичь стабильности игры.

*Содержание подготовки*:

1 .Индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом игровых функций спортсменов.

2. Интегральная подготовка в условиях более сложных по сравнению с соревновательной деятельностью.

3. Соревновательная подготовка (контрольные игры и участие в соревнованиях).

4. Оценка уровня мастерства волейболистов (физического развития, технической, тактической, интегральной подготовленности).

Учебный материал по видам подготовки в годичном цикле для групп спортивного совершенствования распределяется таким образом, что бы на ее общего увеличения часов значительно увеличивался объем тактической и моральной подготовки.

### 3. Глоссарий

Волейбол - командная спортивная игра с мячом; игроки по определённым правилам, ударяя руками или другими частями тела, стараются послать мяч через сетку и приземлить его на площадке соперника.

Быстрота двигательной реакции, то есть быстрота ответа человека движением на какой-либо сигнал (световой, звуковой, тактильный).

Двигательный навык - способность выполнить двигательное действие, позволяющее акцентировать внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях, входящих в него.

Круговая система - способ проведения соревнований, где каждая команда участвующая в турнире должна сыграть со всеми командами.

Олимпийская система - способ проведения соревнования с обязательным победителем матча. Проигравший в дальнейшей борьбе не участвует.

Подводящие физические упражнения - это двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений.

Подготовительные физические упражнения - это двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения.

Психологическая подготовка - это педагогический процесс воспитания спортсмена как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолевать психические трудности, свойственные спортивной деятельности.

Пульсовая кривая - ЧСС через каждые 5 минут тренировки, в результате чего точки работы сердца отмечаются на бумаге и в последствии соединяются (получается пульсовая кривая).

Ритм движения - временная мера соотношений длительности частей движений и акцентированных усилий.

Скорость - мера движения отражающая быстроту перемещения тела.

Смешанная система - способ проведения соревнований который включает в себя на разных эпохах и круговую, и олимпийскую систему.

Тактическая подготовка - это процесс формирования системы способов ведения спортивной борьбы в соревнованиях.

Темп движения - временная мера повторности движения.

Техника физических упражнений - наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.

Траектория - пространственная мера изменения местоположения тела.

Фаза - наименьший временный элемент, обеспечивающий решение определённой временной задачи.

Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

Функциональная подготовка - это физическая подготовка.

Цикл - повторность периодов.

ЧСС - частота сердечного сокращения.

## **Волейбольный словарь**

Разводящий - пасующий игрок.

Либеро - игрок, играющий только в защите.

Матч-бол - последний мяч.

Аут - мяч, приземлившийся за пределами площадки.

Блиц-турнир - соревнования, которые проводятся с таким расчётом, чтобы они закончились в короткий срок.

Чистый мяч - мяч, приземлившийся на площадке.

### III ПРИЛОЖЕНИЕ

#### 1. Материально-техническое обеспечение

- а) игровой спортивный зал
- б) стадион
- в) раздевалки

#### Инвентарь:

- а) мячи волейбольные б)
- мячи футбольные
- в) скамейки гимнастические
- г) мячи набивные
- д) форма спортивная е)
- скакалки
- ж) волейбольные стойки
- з) волейбольная сетка
- и) футбольная сетка
- к) ворота для мини-футбола и футбола л)
- тренажер для нападающего удара
- м) флажки

#### 2. Список литературы, используемой при составлении программы

1. Волейбол. Правила соревнований. М., 2004
2. Волейбол. Популярный учебник/Под общ. ред. М. Филдер. Пер. с нем. М., 1998
3. Вторая книга учителя физической культуры. М., 2000
4. Пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. М., 2002
5. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). М, 1981
6. Теория и методика физического воспитания/Под ред. Б. А. Ашмарина. М, 1979
7. Ю. Д. Железняк. 120 уроков по волейболу. М., 1999
8. М. Ф. Иваницкий. Анатомия человека. Краткий курс. М., 2001
9. Г. М. Куколевский Гигиенический режим спортсмена. М., 1997
10. Словарь иностранных слов. Издательство «Русский язык», 1979