

Российская Федерация
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НЯГАНИ
«ГИМНАЗИЯ»**

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
на 2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

г.Нягань

2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной секции «Волейбол» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва –М.: Советский спорт,2005. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области волейбола, опубликованных в печати.

Вид деятельности образовательной программы- модифицированная.

Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации – секционной. Срок реализации программы 1 год.

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенностью данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Актуальность программы состоит в том, что волейбол – популярный вид спорта.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально- волевых качеств.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

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 приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Новизна программы заключается в том, что в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и физической подготовки занимающихся. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности данной программы:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение года, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Программа рассчитана на 34 недели обучения (с 01.09.2023г.-31.05.2024г.) из расчета 2 часа в неделю, 68 часов в год. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

Обучаясь по данной программе, обучающийся должен научиться:

Знать / понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний.
- Формы занятий физической культуры и волейболом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов.
- Требования техники безопасности к занятиям волейболом.
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по волейболу.
- Выполнять приемы страховки и само страховки.
- Выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП.
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта.
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов.
- Владеть техникой основ волейбола.
- Использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Формы и режим занятий: формы проведения занятий определяются педагогом самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма.

Можно выделить основные группы форм занятий:

-по количеству занимающихся, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы;

-по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей основными формами учебно-тренировочной работы в гимназии являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований), практические, комбинированные; участие в конкурсах и соревнованиях- соревновательные.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

- Уметь играть по правилам.
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.
- Научатся соблюдать здоровый образ жизни.
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.
- Овладеть навыками судейства.
- Уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
- Получить навыки технической подготовки волейболиста.
- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
- Овладеть техникой прямой подачи в прыжке.
- Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.
- Овладеть тактикой нападения.
- Овладеть тактикой защиты.

-Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

-Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

-Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Форма подведения итогов реализации программы. Основным показателем работы секции по волейболу является выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года годового - 1 раз в год в декабре. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 часа в неделю (68 часов в год)

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка	1	9	10
3	Специальная подготовка	1	9	10
4	Техническая подготовка	1	9	10
5	Тактическая подготовка	1	9	10
6	Игровая подготовка	1	9	10
7	Контрольные и календарные игры	1	15	16
	Общее количество часов в год	8	60	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические сведения – 2 часов

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

2. Общефизическая подготовка – 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
 - Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
 - Эстафеты без предметов и с мячами;
 - Упражнения для развития силы;
 - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
 - Упражнения для развития гибкости; Упражнения для развития ловкости;
 - Комбинированные упражнения по круговой системе;
 - Развитие прыгучести;
 - Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; □ Упражнения для развития взрывной силы.

3. Специальная подготовка – 10 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка – 10 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Основные задачи технической подготовки.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Определения и исправления ошибок .
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.
- Контроль технической подготовкой.
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке.
- Техника игры, ее характеристика.
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.
- Техника нападения, техника защиты.
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. Тактическая подготовка– 10 часов

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Упражнения для развития быстроты перемещений.
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков.
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего обучения контратакующим действиям в волейболе.
- Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.
- Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения)
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре).

- Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).
- Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

6. Игровая подготовка– 10 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры– 16 часов

- Участие в первенстве гимназии по волейболу.
- Участие в товарищеских играх.
- Участие сборной команды гимназии в городских соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

- Обучающиеся получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной гимназии и примут участие в городской Спартакиаде по волейболу.

Обеспечение программы методической продукцией

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- 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.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основные методы работы

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 10 шт.
5. Гимнастические маты - 10 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
8. Рулетка-2 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва –М.: Советский спорт,2005.
3. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996
4. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва –М.: Советский спорт,200

