

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 272 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «Юниор»

=ПРИНЯТО=

Решением Педагогического Совета
Гимназии № 272
протокол № 1 от 30.08.2024г.

=УТВЕРЖДАЮ=

Директор Гимназии № 272
Г.А. Калмыкова
Г.А. Калмыкова.
Пр. № 7600 от 30.08.2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации 2 год

Разработчик: Сигаев Валентин
Александрович,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно - спортивную направленность**.

Волейбол – интересная и динамичная игра. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека.

Занятия в секции волейбола имеют физкультурно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Внеурочные занятия по физической культуре призваны формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни. Игра волейбол служит методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Ребёнок действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения.

Игра в волейбол имеет определённую цель, а действия в игре соответствуют умениям ребёнка. Волейбол является средством всестороннего развития и воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: товарищества, честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями.

Дополнительные внеурочные занятия по волейболу характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Особенностью программы является:

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре, - программа позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание,

- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,
- обучение идет «от простого - к сложному»,
- ребята получают знания гигиенических требований,
- связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что мы выполняем социальный заказ: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Цель программы:

Приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в волейбол.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Развивающие:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции,

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди воспитанников.

Образовательные:

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре,
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций,
5. Изучение работы судей,

6. Освоение навыков командной игры.

Условия реализации образовательной программы:

Программа рассчитана на два года обучения. Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно. В секции волейбола принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре.

Формы режим занятий

Форма занятий – групповая.

Программа имеет вариативный учебно-тематический план в зависимости от условий реализации ОП:

1 год – 108 часа (3 часа в неделю)

2 год – 108 часа (3 часа в неделю)

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

По окончании обучения по данной программе дети должны:

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Подавать мяч из разных точек.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

Оценка результатов: открытые занятия, тестирование.

Обязательным является проведение дважды в год открытых занятий. Они являются своеобразным отчетом о проделанной работе и демонстрирует успехи учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы.

Игра с родителями.

Учебно-тематический план 1 год обучения

3 часа в неделю (108 часа в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	4		4
2	Общефизическая подготовка		20	20
3	Специальная подготовка		20	20
4	Техническая подготовка		30	30
5	Тактическая подготовка	4	10	14
6	Игровая подготовка		10	10
7	Контрольные и календарные игры		10	10
	Общее количество часов в год	8	100	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 8 часа

Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

2. **Общефизическая подготовка** – 20 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка – 20 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка -30 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

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.

Техника выполнения нижней прямой подачи

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

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.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

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.

5. Тактическая подготовка – 10 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

6. Игровая подготовка – 10 часов

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры – 10 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

По окончании обучения по данной программе дети должны:

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Подавать мяч из разных точек.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

Оценка результатов: открытые занятия, тестирование.

Обязательным является проведение дважды в год открытых занятий. Они являются своеобразным отчетом о проделанной работе и демонстрирует успехи учащихся.

Учебно-тематический план 2 год обучения 3 часа в неделю (108 часа в год)

№ п/п	Название тем	2 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	4		4
2	Общефизическая подготовка		20	20
3	Специальная подготовка		20	20
4	Техническая подготовка		30	30
5	Тактическая подготовка	2	12	14
6	Игровая подготовка		10	10
7	Контрольные и календарные игры		10	10
	Общее количество часов в год	6	102	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 6 часов

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

3. Специальная физическая подготовка – 20 часов

- 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.

4. Техническая подготовка - 30 часов

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

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. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

5. **Тактическая подготовка – 12 часов**

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;

- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

6. Игровая подготовка – 10 часов

Оснoвы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры – 10 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

По окончании обучения по данной программе дети должны:

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Подавать мяч из разных точек.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.

- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.

Оценка результатов: открытые занятия, тестирование.

Обязательным является проведение дважды в год открытых занятий. Они являются своеобразным отчетом о проделанной работе и демонстрирует успехи учащихся.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	Объяснительно-иллюстративный	Научная и специальная литература	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным способом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным способом; - самостоятельная деятельность - тестирование.	- Наглядный; - Практический		- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным способом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным способом; - работа по станциям; - Самостоятельная деятельность:	- Наглядный - Практический		- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи(игровые, набивные);	контрольные нормативы по СФП

	- тестирование				
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поочередным способом, - круговая тренировка: - занятие фронтальным способом: - работа по станциям; - самостоятельная деятельность - тестирование; - турнир.	- Практический - Наглядный - Игровой	- Научная и специальная литература - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поочередным способом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным способом; - работа по станциям; - самостоятельная деятельность; - тестирование; - турнир.	- Вербальный - Наглядный - Объяснительно - Иллюстративный	- Научная и специальная литература : - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - тестирование;	- Игровой - Соревновательный	- Сдача норматива	- скакалки; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи (игровые, набивные);	- контрольные нормативы; - Подведение итогов - помощь в су действе.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	30
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	30
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	30
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	50
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

Дополнительная:

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

18. Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
19. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.