

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 2 от «24» 08 2020г.

Утверждена
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Н.Э.Марушкин



08 2020 г.

от 27.08.20 №25/3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

(для спортивно-оздоровительных групп)

Возраст обучающихся 6-18 лет

Срок реализации программы 1 год

Составители:

Портяник О.А., зам. директора по УВР,
тренер-преподаватель

с.Гальбштадт
2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- ☐ гигиена занимающихся, их одежда,
- ☐ профилактика травматизма,
- ☐ правила игры,
- ☐ сведения об истории волейбола,
- ☐ сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического 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.

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.

Цели программы:

- ☐ сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- ☐ воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**
образовательные:

- ☐ обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ☐ развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- ☐ обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- ☐ способствовать укреплению здоровья;
- ☐ содействовать гармоничному физическому развитию;
- ☐ развивать двигательные способности детей;
- ☐ создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- ☐ прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- ☐ воспитывать чувство ответственности за себя;
- ☐ воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных

движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- ☐ овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- ☐ формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- ☐ приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- ☐ содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие от 6 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 2 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 18 лет.

Основные формы занятий

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		1
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	150
3.	Специальная физическая подготовка	90
4.	Техническая подготовка	20
5.	Контрольные испытания (приёмные и переводные)	8
	Общее кол-во часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)	276

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития волейбола. Общие основы волейбола (1)

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма (2)

Тема 3. Правила игры в волейбол и методика судейства. (4)

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикауляция.

Тема 4. Техническая подготовка волейболистов (2)

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

Контроль технической подготовкой.

Тема 5. Физическая подготовка. (1)

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Индивидуальный подход к воспитанникам объединения при решении задач физической подготовки.

Виды контрольных тестов по физической подготовке. Тестирование.

Тема 6. Техника игры в волейбол. (2)

Техника игры, ее характеристика; особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

2. Техника нападения.

Тема 9. Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Тема 10. Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Тема 11. Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Тема 12. Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом;

Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линией.

3. Техника защиты.

Тема 13. Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Тема 14. Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Тема 15. Блок. Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

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

4. Тактика нападения.

Тема 16. Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Тема 17. Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Тема 18. Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

5. Тактика защиты.

Тема 19. Индивидуальные действия

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Тема 20. Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Тема 21. Командные действия

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - 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 учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			3	4	5
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

Н – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;

9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Обеспечение программы методической продукцией

1. 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.

1. 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, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. 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.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

□ *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

☐ *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

☐ *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

☐ *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

☐ *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

☐ *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

☐ *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

☐ *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение программы

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

спортивный инвентарь:

- ☐ волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- ☐ набивные мячи - на каждого обучающегося;
- ☐ перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- ☐ гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- ☐ волейбольная сетка;
- ☐ резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- ☐ гимнастических матов;
- ☐ гантелей;
- ☐ футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

- ☐ гимнастические скамейки – 5-7 штук
- ☐ гимнастическая стенка – 15 пролетов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
- 2.Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
- 3.Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. асвета,1981.
- 4.Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
- 5.Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
- 6.Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
- 7.Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
- 8.Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
- 9.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 10.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
- 11.Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
- 12.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 13.Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
- 14.Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
- 15.Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
- 16.Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
- 17.Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.