

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области
Кадетская школа-интернат «Свердловский кадетский корпус имени капитана
1 ранга М.В. Банных»

Рассмотрено
на заседании методического совета
Председатель _____
От « ____ » _____

Утверждаю
Директор ГБОУ СО КШИ
«СКК им. М.В. Банных»
« ____ » _____

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Сатина Виктория Викторовна,
педагог дополнительного образования

Сысерть, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Современному ребенку, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности.

Проблема формирования ЗОЖ становится особенно актуальна в современных условиях и должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование ЗОЖ доступно и возможно через занятия волейболом.

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г №273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р,
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Цель программы – оздоровление и физическое развитие воспитанников ГБОУ СО КШИ «СКК им. М.В. Банных» путем обучения их игре в волейбол.

Задачи:

1. Выявление, поддержка и развитие талантливых обучающихся;
2. Содействие гармоничному физическому развитию, формирование осанки, развитие устойчивости организма к воздействию негативных факторов внешней среды, повышение выносливости, развитие координации обучающихся;
3. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
4. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, ответственности.

Формы организации учебно-воспитательного процесса:

- учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план, 1 год обучения

Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
Развитие волейбола в России	1	0	2
Сведения о строении и функциях организма	1	0	2
Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1	0	2

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	0	2
Правила игры в волейбол	1	2	6
Места занятий и инвентарь	1	0	2
Общая и специальная физическая подготовка	1	9	20
Основы техники и тактики игры		5	10
Контрольные игры и соревнования		5	10
Контрольные испытания		1	2
Экскурсии и посещение соревнований, выступления с презентацией		1	2
			60

Содержание программы

Развитие волейбола в России.

История развития волейбола в мире и в России.

Интересные факты связанные с волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практические занятия.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года

Занятия проводятся в спортивном зале.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастическая стенка - 2 пролета
3. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 штук
4. Мячи волейбольные - 8 шт.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Кол-во часов	Элементы содержания (дидактические) Единицы	Вид Диагностики и контроля	Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение
ские сведения в связи с программой. Судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции.	2	Правила поведения уч-ся во время занятий. Влияние занятий волейболом на организм. Обеспечение техники безопасности на уроках по волейболу.	Опрос по правилам волейбола	Мячи Сетка
Развивающие и специальные упражнения. Специальные качества.	2	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Приём мяча: а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёдвверх). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	Верхняя передача над собой	Мячи Сетка
Физическая подготовка. Общая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, скакалками). Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения и упражнения на гибкость. Упражнения без мяча. Имитация нападающего удара. Упражнения с мячом. Нападающий удар через сетку собственного подбрасывания.	Нападения через сетку.	Мячи Сетка
Упражнения для отработки передачи сверху.	2	Передача в парах на месте на расстоянии 3-4 метра. Передача в парах баскетбольного мяча на расстоянии 2-3 метра (для укрепления пальцев). Передача в парах со сложным направлением. Передача в парах. Передача над собой на месте. То же в движении. Передача в парах в движении. Передача в парах через сетку на	Передача сверху.	Мячи Сетка

		небольшом расстоянии. То же с увеличенным расстоянием. То же в движении. Передача небольших набивных мячей.		
технике передачи	2	Передача снизу у стены. Передача над собой. То же с перемещением к сетке. На месте в парах. С отскоком от стены В парах через сетку. Прием через сетку после подачи. Передача назад за голову в парах, тройках. Передача на точность партнеру или в зону. Передачи на точность в мишень на стене. Игра через сетку.	Передача снизу.	Мячи Сетка
верхней и нижней после перемещения. нижней и верхней	2	Упражнения на быстроту перемещения. Передача сверху и снизу из различных положений, с перемещениями. «Эстафета у стены». Передачи в парах с перемещениями. Нижняя подача. Верхняя подача. Учебная игра.	Подача.	Мячи Сетка
приему мяча с подачи.	2	Передача снизу у стены. Передача в парах. подача прием в парах. То же через сетку. Прием в зоне 1,6,5 доводка в зону 3. Учебная игра.	Количество принятых мячей с подачи.	Мячи Сетка
приему и передачи ку двумя руками. первых и вторых	2	Перемещения с изменениями направления, ускорениями, ведения мяча. Передача у стены, над собой, партнеру. Прием мяча с подачи. подача в определённую часть площадки по заданию. Учебная игра.	Количество вторых передач в определённую зону площадки.	Мячи Сетка
ствование навыков передачи мяча сверху подачи и приема.	2	Упражнения с мячом в движении. Передачи в парах с передвижением по площадке. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач из 10 попыток.	Количество правильно выполненных подач из 10 попыток.	Мячи Сетка
быстроты и и. Обучению технике его удара.	2	Перемещения с выполнением различных заданий в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Имитация нападающего удара. Нападение с собственного подбрасывания. Нападение с паса партнера. подача на точность. Учебная игра.	Количество правильно выполненных нападающих ударов через сетку.	Мячи Сетка
ствование навыков дачи сверху. Обучение	2	«Эстафета с прыжками чехардой». Броски мяча через сетку в прыжке.		Мячи Сетка

ему удару.		Имитация нападающего удара. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места, с разбега в один шаг, в два шага. Нападение через сетку с передачи партнера в определенную зону. Учебная игра.		
приему мяча снизу ами. Обучение ему удару.	2	Передача мяча в тройках. В тройках нападение, прием пас. Тоже через сетку. Имитация нападающего удара. Метание теннисного мяча в прыжке через сетку. Нападение с собственного подбрасывания. Поддача в зону 1,6,5. Прием подачи.		Мячи Сетка
ская игра.	2	Игра в волейбол 6 на 6 с командой юношей.		Мячи Сетка
ствование нных навыков. ение с передачей в	2	Прием и передача мяча сверху и снизу. Прием легкого нападающего удара в парах. Ознакомление с передачей в прыжке и отбиванием мяча кулаком над сеткой. Учебная игра в волейбол.		Мячи Сетка
верхней передачи д, за голову. ствование навыков его удара.	2	Обучение верхней передачи назад, за голову. Передача сверху в тройках. Поддача в правую и левую половины площадки. Повторение упражнений из предыдущих уроков.		Мячи Сетка
ствование передачи д, за голову и навыков его удара.	2	Общеразвивающие и специальные упражнения. Передача мяча сверху у стены, в парах. Обучение игры на сетке. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с передачи партнера. Поддача. Учебная игра.	Нападающий удар через сетку на точность.	Мячи Сетка
ское занятие. ение с расстановкой 4-	2	Тактические упражнения. Имитация игры в расстановке 4-2.		Мячи Сетка
ствование приема и мяча сверху и снизу. ствование верхней	2	Общеразвивающие и специальные упражнения. Эстафета с перемещением различными способами. Передачи с тройках в движении. Передача в прыжке. Передача назад. Поддача на точность.	Поддача на точность	Мячи Сетка
ствование навыков ча с подачи. Изучение льных тактических в нападении.	2	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча с партнером через сетку. Нападение через сетку с передачи партнера. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.		Мячи Сетка
ская игра.	2	Товарищеская встреча с юношами.		Мячи Сетка
ельные занятия по льным заданиям.	2	Разминка индивидуальная. Работа над техническими элементами,		Мячи Сетка

		которые меньше всего получается.		
ствование навыков едачи. Обучение действиям. Изучение альных тактических в нападении.	2	Перемещения по площадке разными способами. Разминка в парах. Упражнения для верхней передачи в тройках. Прием мяча снизу у сетки и отраженного сеткой. Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	Количество принятых мячей отраженных сеткой.	Мячи Сетка
ское занятие. Учебная ейбол.	2	Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства, терминология и судейские жесты.	Контрольные вопросы по теоретической части.	Мячи Сетка
защитным действиям. дачи. ствование его удара.	2	Специальные упражнения на развитие реакции. Защитные действия. Подача нижняя и верхняя на точность. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Учебная игра. Практика судейства, занимающиеся по очереди судят матч.	Защитные действия.	Мячи Сетка
ствование приема и мяча сверху и снизу. ствование верхней	2	Общеразвивающие и специальные упражнения. Эстафета с перемещением различными способами. Передачи в тройках в движении. Передача в прыжке. Передача назад. Подача на точность.	Прием мяча на точность	Мячи Сетка
верхней передачи д, за голову. ствование навыков его удара.	2	Обучение верхней передачи назад, за голову. Передача сверху в тройках. Подача в правую и левую половины площадки. Повторение упражнений из предыдущих уроков.	Верхняя передача на точность.	Мячи Сетка
ствование навыков едачи. Обучение действиям. Изучение альных тактических в нападении.	2	Перемещения по площадке разными способами. Разминка в парах. Упражнения для верхней передачи в тройках. Прием мяча снизу у сетки и отраженного сеткой. Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.	Нападение в определённую зону.	Мячи Сетка
тренировка.	2	Основная задача тренировки – совершенствование навыков изученных тактических приемов в игровой обстановке.		Мячи Сетка
тренировка.	2	Особое внимание уделяется индивидуальным и групповым тактическим действиям. После разминки даются упражнения по тактике, где в игровой обстановке специально создаваемой, совершаются тактические действия.		Мячи Сетка
тренировка.	2	Самостоятельная разминка без мяча и с мячом. Двусторонняя игра бхб,		Мячи Сетка

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
8. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
9. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
10. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
11. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

1. <http://www.volley.ru/pages/25/>
2. <http://www.volley.ru/pages/497/>
3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
5. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>

6. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/239/>
 7. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiya-nizhnego-priema/>
 8. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-verxnej-peredachi-i-chuvstva-distancii/>
 9. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-bloka/>
 10. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-svyazuyushhego-raspasovshhika/>
- 1.