

« 9 » сентября 2024 г.

г. Хабаровск, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее программа) разработана на основании:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Под учебно-методической помощью обучающимся, родителям (законным представителям) обучающихся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий (далее учебно-методическая помощь), понимается помощь обучающимся, родителям (законным представителям) обучающихся по освоению образовательной программы или ее частей, повышение эффективности ее освоения.

Целью применения индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных 5 технологий в образовательном процессе, является оказание услуги получения дополнительного образования. Это дает возможность проведения учебно-тренировочных занятий с оказанием учебно-методической помощи, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

Оказание учебно-методической помощи, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

Структура занятия в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных консультаций, содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме (учебный материал предоставляется в виде план-конспекта учебно-тренировочного занятия). При проведении занятия в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией).

Учебно-методическую помощь следует организовать в соответствии с разделами учебного плана настоящей программы, предоставляя возможность

обучающемуся приступить к изучению занятия, в том числе в форме индивидуальной консультации, оказываемой дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий в течение учебной недели.

Каналы взаимодействия между тренером-преподавателем и обучающимся, его родителями (законными представителями) определяются организацией самостоятельно.

Основные каналы взаимодействия: Официальный сайт РЦ Сириус 27.

- Мобильные мессенджеры: Telegram;

- Группы и беседы в социальных сетях;

- Программы для организации видеоконференций. При оказании учебно-методической помощи, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных консультаций, могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- самостоятельная работа (может включать организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-урока,

- просмотр текстового план

- конспекта учебно-тренировочного занятия,

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 скорости 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 поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность программы – на физическое воспитание личности, выявление и получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей, обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Ожидаемый результат:

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма
- противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

При наборе в группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей начальную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, от 13 до 16 лет.

Срок реализации программы: 14.09.2024 г.-31.05.2024 г.

Календарно – тематический план

№	Темы занятий	Кол-во часов
---	--------------	--------------

1	Инструктаж по ТБ. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.	1
2	Стойки волейболиста (основная, низкая). Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед).	1
3	Стойки волейболиста. Способы перемещений (двойной шаг, скачок вперед). Места занятий и инвентарь	1
4	Стойки волейболиста. Способы перемещений (остановка шагом).	1
5	Стойки волейболиста. Способы перемещений (сочетание стоек и перемещений, способов перемещений).	1
6	Передача мяча двумя руками сверху (над собой – на месте и после перемещений). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1
7	Передача мяча двумя руками сверху (с набрасывания партнера на месте и после перемещения).	1
8	Прием мяча двумя руками снизу (над собой – на месте и после перемещений)	1
9	Прием мяча двумя руками снизу (с набрасывания партнера на месте и после перемещения). Влияние ФУ на организм человека	1
10	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (в парах, в тройках).	1
11	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте)	1
12	Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу («жонглирование» стоя на месте и в движении).	1
13	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке	1
14	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.	1
15	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м). Сведения о строении и функциях организма человека.	1
16	Нижняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м)	1
17	Нижняя прямая подача (в стену - расстояние 6 м, через сетку - расстояние 6 м).	1
18	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении).	1
19	Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в прыжке с места, с разбега).	2
20	Верхняя прямая подача (в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м).	2

21	Нижняя, верхняя прямые подачи в левую и правую половину площадки.	1
22	Нижняя, верхняя прямые подачи в дальнюю и ближнюю от сетки половину	1
23	Соревнование на большее количество подач без промаха.	1
24	Прием нижней прямой подачи.	1
25	Прием нижней и верхней прямой подачи.	1
26	Прием подачи и первая передача в зону нападения	1
27	Совершенствование изученных элементов. Правила игры в волейбол.	1
28	Учебно – тренировочные игры.	3
29	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага.	2
30	СФП. Совершенствование изученных элементов.	1
31	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя на коленях на гимнастическом мате.	1
32	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу стоя у стены.	1
33	Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке.	1
34	Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места.	1
35	Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.	1
36	Прямой нападающий удар через сетку с собственного наброса из зон 4, 2	1
37	Прямой нападающий удар через сетку, подброшенным партнером (зоны 4, 2)	1
38	Прямой нападающий удар с передачи (зоны 4,2).	1
39	Блокирование; одиночное блокирование поролоновых мячей.	1
40	Блокирование; одиночное блокирование «ластами» поролоновых мячей в зонах 2, 3, 4.	1
41	Блокирование; одиночное блокирование в прыжке.	1
42	Блокирование; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (зона 2, 3, 4).	1
43	Схема игры 4-2. Правила игры в волейбол.	2
44	Схема игры 4-2.	2
45	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, выбор места для подачи.	1
46	Выбор места для отбивания мяча через сетку, двумя руками сверху, кулаком, двумя руками снизу, на месте, в прыжке.	1
47	Выбор места при приеме мяча, подачи.	1
48	Выбор места при блокировании (выход в зону «удара»).	1
49	Подачи мяча на точность в зоны, по заданию.	2

50	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	2
51	Страховка партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2
52	Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	1
53	Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	1
54	Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи.	2
55	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	3
56	Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче.	3
57	Взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	3
58	Система игры со второй передачи игроком передней линии.	3
59	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	3
60	Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	3
61	Учебно – тренировочные игры по заданию.	4
62	Двухсторонняя игра по правилам соревнованиям	3
ИТОГО:		90 часов

Содержание программы

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола.

Данная программа предполагает привлечение максимально возможного количества учащихся и подростков к систематическим занятиям, утверждения

здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами волейбола.

Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом, Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность 19 мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

9. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская подготовка

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на 1 году, а также последующие года обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в

организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается 25 характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительных восприятиях темных цветов утомление наступит быстрее. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

У волейболистов необходимо развивать наблюдательность

- умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность
- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

инициативность-умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств- важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра).

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и

спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

1. Гимнастическая скамейка – 4 шт
2. Гимнастическая стенка – 6-8 шт
3. Сетка волейбольная – 1 шт
4. Свисток – 1 шт
5. Мат гимнастический – 2 шт
6. Секундомер – 1 шт
7. Мяч волейбольный – 30 шт
8. Корзина для мячей – 2 шт
9. Фишки (конусы) – 1 комплект
10. Скакалка – 30 шт
11. Набивной мяч – 10 шт