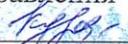


Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества Ивантеевского района Саратовской области»

<p>Утверждаю. Директор ГБПОУ СО "Ивантеевский техникум агропромышленных технологий и управления"  И.Н. Кузовенкова Приказ № <u>5</u> от «<u>09</u>» <u>сентября</u> 2024г</p> 	<p>Утверждаю Директор МУДО ДДТ Ивантеевского района Гончарова В.В. Приказ № <u>3</u> от «<u>09</u>» <u>сентября</u> 2024г</p> 
--	--

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»  
4 год обучения  
*физкультурно-спортивной направленности*

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:  
Кузовенков Александр Петрович,  
педагог дополнительного  
образования

Рекомендована к утверждению  
педагогическим советом  
МУДО ДДТ Ивантеевского района  
Протокол № 3 от «09» 09 2024г

с. Ивантеевка

2024 г.

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

## 1.1. Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижнее, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» 4 года обучения ориентирована на совершенствование, приобретенных обучающимися в течение 3 лет обучения, приёмов техники и тактики, навыков участия в игре волейбол и организации самостоятельных занятий.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы обусловлена потребностью вовлеченности детей в систему дополнительного образования через предоставление детям и их родителям (законным представителям) актуального и востребованного образования в сфере физкультуры и спорта.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Программа реализуется в формате сетевого взаимодействия с использованием, на основании договора, ресурсов ГБПОУ СО "Ивантеевский техникум агропромышленных технологий и управления"

**Адресат программы**

Программа рассчитана на детей **10 – 17** лет.

**Возрастные особенности.** Дети **10-14** лет отличаются остротой восприятия действительности и окружающего мира в целом. Характерная особенность этого возраста – ярко выраженная эмоциональность восприятия.

Возрастной особенностью внимания – является сравнительно небольшая устойчивость, поэтому во время занятий необходимы небольшие паузы для отдыха. Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

У подростков **15-17** лет почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, поэтому увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

**Объем программы:**

4 год обучения -144 ч.

**Сроки реализации программы: 1 год****Режим занятий:****Четвертый год обучения**

занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** совершенствование технических и тактических приёмов игры в волейбол, ориентирование обучающихся на использование ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**Задачи:****Обучающие:**

- совершенствование технических приёмов и тактических действий в игре волейбол;
- обучение судейской и инструкторской практике игры в волейбол;
- совершенствование умений регулирования физических нагрузок.

**Развивающие:**

- развитие двигательных способностей;
- развивать специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
- содействие гармоничному физическому развитию.

**Воспитательные:**

- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формирование потребности к здоровому образу жизни и занятиям физкультурой и спортом;

**1.3. Планируемые результаты****Предметные**

*обучающиеся должны*

*знать:*

- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

*уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

**Метапредметные:**

- развиты физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры волейбол;
- развито умение делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- развиты навыки осуществлять соревновательную деятельность;

**Личностные:**

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

#### 1.4. Учебный план

№ п/п	Название темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2	1	1	Тестирование
2.	Общезначительная подготовка	30	2	28	Учебно-тренировочные упражнения
3.	Специальная подготовка	30	1	29	Учебно-тренировочные упражнения
4.	Техническая подготовка	40	5	35	Учебно-тренировочные упражнения
5.	Тактическая подготовка	8	1	7	Учебно-тренировочные упражнения
6.	Интегральная подготовка	6	2	4	Учебно-тренировочные упражнения
7.	Игровая подготовка	6	-	6	Учебно-тренировочное занятие
8.	Соревнования и товарищеские встречи	22	-	22	Протоколы соревнований, итог
9.	Психологическая подготовка	В течение учебного года и в процессе учебных занятий.			тестирование
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

#### 1.5. Содержание учебного плана

##### 1. Теоретические сведения

- Правила ТБ на занятиях по волейболу,
- Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Действующие правила игры в волейбол;
- Основы тактики игры и тактическая подготовка;
- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Терминология и жестикация;
- Задачи тренировочного процесса;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Сведения о строении и функциях организма человека;

##### 2. Общезначительная подготовка

- Бег;
- ОРУ на все группы мышц;
- Беговые упражнения;
- Подвижные игры;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Акробатические упражнения;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;

### 3. Специальная подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростных качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития координации;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития прыжковой выносливости;
- Упражнения для развития быстроты реакции.

### 4. Техническая подготовка

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

#### 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. Использование нижнего приема на практике во время командной игры.

#### Техника выполнения верхнего приема

Совершенствование правильного положения рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Совершенствование техники положения ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Исправление ошибок 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 верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Совершенствование техники правильного положения кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Совершенствование техники упражнений на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.

Исправление ошибок при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Совершенствование техники упражнений на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

Исправление ошибок при выполнении навесной передачи. Техника второй передачи из зоны в зону для выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения нападающего удара

Правильный выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Углубленное изучение отработки действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нападающего удара на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### Техника выполнения блока

Правильный выход на исходную позицию перед блоком. Упражнения на правильное напрыгивание, вынос и постановку рук, туловища и ног.

Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию блокирования. Более углубленное изучение техники блока. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование одиночного блока на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### 5. Тактическая подготовка

- умение эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки;

- умение быстро переключаться с одних действий на другие, в зависимости от обстановки на площадке и действий противника;

- совершенствование индивидуальных тактических действий.

#### Нападение

- Совершенствование навыка индивидуальных тактических действий второй передачи, передачи в прыжке и спиной по направлению;

-Индивидуальная тактика подачи мяча (в зону выходящего игра, на слабого игрока, к лицевой линии);

-совершенствование навыка нападающего удара с переводом и по ходу;

-отработка слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);

- совершенствование отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

- определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

#### Защита

- Индивидуальное мастерство защитника;

-Правильный выбор места при подстраховке нападающего удара;

-Выбор места при своих защитных действиях;

-Умение предугадать атаку противника;

- Упражнения для обучения перемещению, имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

- Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

- Умение быстро переключаться от одних защитных действий к другим, в зависимости от обстановки на площадке и действий противника;

- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

#### **6. Интегральная подготовка**

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по технике.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом.

- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

- Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях.

- Переключения в выполнении тактических действий.

#### **7. Игровая подготовка**

- Тактика игры в нападении, тактика игры в защите;

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;

- совершенствование навыков индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

- Освоение терминологии, принятой в волейболе;

- Умение провести разминку с группой.

#### **8. Соревнования**

- Участие в соревнованиях различных уровней, организация проведения товарищеских встреч с волейбольными командами

#### **9. Психологическая подготовка**

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития быстроты реакции, быстроты движений. Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

- личный пример педагога,

- побуждение к деятельности,

- поощрение,

- поручение,

- приучение к условиям соревнований,
- проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильным соперником

### **1.6. Формы аттестации и их периодичность.**

Основной показатель работы объединения - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, 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 – 3 раза в год.

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.

## **2.Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1.Методическое обеспечение**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы дети сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме **учебно-тренировочных** занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **методы** проведения этих занятий:

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Формы организации занятий:**

- групповые, по подгруппам, парные;
- тренировочные занятия;
- показательные (просмотр соревнований, видео-материалы);
- комбинированные;
- соревновательные;

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Форма обучения:** очная.

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал ГБПОУ СО "Ивантеевский техникум агропромышленных технологий и управления" (основание: договор о сетевом взаимодействии)

Для реализации программы необходимы:

1. Волейбольная сетка
2. «Волейбольный тренажёр Алексеева»
3. Стойки для волейбольной сетки. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи
5. Волейбольная форма

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики;
- информационные материалы, посвященные данной дополнительной общеобразовательной программе.
- методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности;

**Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования.

## 2.3. Список литературы и электронной информации

для педагога

- Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований).

- Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

- Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.

- «Подготовка волейболистов» А.Г. Фурманов - Минск: Мет 2007 год

для детей и родителей

- «Волейбол: теория и методика тренировки» А.В. Беляев, Л.В. Булыкина – издательство «Физкультура и спорт» 2007 год