**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №1»**

**Дополнительная образовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно- спортивного направления**

**«Волейбол»**

**юноши**

Возрастной диапазон : 13-17 лет

Срок реализации программы :1 год

Программу разработал:

Учитель физической культуры

Ахременко Наталья Викторовна

г. Почеп

2023-2024 уч. год

**Пояснительная записка**

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности подростков определяется физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр получивших широкое распространение, является волейбол.  
Волейбол- один из наиболее увлекательных ,массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему , развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

* Овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
* Формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
* Приобретение навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
* Содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладениями навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

Вначале обучения учащиеся изучают технику игры и методику обучения основным приемам игры. Знакомятся с организацией и проведением соревнований, правилами игры.

Позже изучаются более сложные приемы игры, индивидуальная тактика, воспитание физических качеств волейболиста. На практике осваиваются упражнения по общей и специальной физической подготовки.

На различных видах занятий применяются ТСО, видеофильмы.

Волейбол- спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В секции учащиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

Программа секции Волейбол рассчитана на 68 часов ( одно занятие в неделю продолжительностью два учебных часа). Возраст занимающихся 13-17 лет .

**Характеристика, отличительные особенности волейбола.**

Волейбол- вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку, при этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение касание на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в действии- приёмов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определённое место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания- блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником. Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата.

**Актуальность** дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» выражается в следующем. За последние десятилетие отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателя детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» способствует вовлечению обучающихся в образовательный процесс школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

**Основные направления содержания деятельности.**

Во время секций основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу используются многократное повторение обще-развивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый ученик рассматривается как потенциальный спортсмен. Часто используются игры в парах для обучения приемов, подач в зоны. В конце каждой тренировки ребята учатся играть в волейбол. Конечно нужно обратить внимание на развитие личности ребёнка, его природных данных, на укрепление здоровья.

Осуществления игровых действий требует также проявление высокой самостоятельности

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

* Подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
* Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
* Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

* Доступностью игры для любого возраста;
* Возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
* Простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

**Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:**

* Чувства коллективизма;
* Настойчивости, решительности, целеустремленности;
* Внимания и быстроты мышления;
* Способности управлять своими эмоциями;

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

***Цели и задачи программы:***

**Цель преподавания.**

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя-тренера по волейболу с различным контингентом занимающихся. Для решения этой ***цели*** обеспечиваются следующие ***задачи:***

1. ***Оздоровительные:***

* выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
* способствовать укреплению здоровья;
* содействие гармоничному физическому развитию;
* развитие двигательных способностей;
* всестороннее воспитание двигательных качеств;
* создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
* укрепление сердечно- сосудистой и дыхательной системы.

2. ***Образовательные:***

* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
* обучить правильному выполнению упражнений.

3. ***Воспитательные:***

- выполнение сознательных двигательных действий

- любовь к спорту

- чувство ответственность за себя, а также волю, смелость, активность. - воспитание нравственных и волевых качеств

- привлечение учащихся к спорту, устранение вредных привычек

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы**

По окончаю курса ученик получит возможность владеть понятиями

« Техника игры», « Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организаций самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

**Учебно - тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Кол-во часов (всего)** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Общеразвивающие упражнения,  Передвижения, остановки, повороты, стойки.  Подводящие упражнения с волейбольными мячами | 7 | 1 | 6 |
| 2 | Приемы и передачи мяча. | 17 | 1 | 16 |
| 3 | Подачи мяча. | 5 | В процессе выполнения | 5 |
| 4 | Нападающий удар (прямой, прямой с переводом,)  Блокирование мяча. | 12 | 1 | 11 |
| 5 | Тактические действия в нападении. | 3 | В процессе выполнения | 3 |
| 6 | Тактические действия в защите (индивидуальные, групповые и командные.) | 4 | В процессе выполнения | 4 |
| 7 | Комбинированные упражнения. Инструкторская и судейская практика. | 5 | В процессе выполнения | 5 |
| 8 | Двухсторонняя игра. | 13 | 1 | 12 |
| 9 | Развитие двигательных качеств.(координационных, быстроты, прыгучести, силы). | 2 | В процессе выполнения | 2 |
| 10 | **Итого:** | **68** | **4** | **64** |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов | Форма организации занятий | Форма контроля | Дата |
| 1 | **1 четверть.**  Инструктаж по технике безопасности при проведении секции по волейболу. Перемещение игрока. Передача мяча Подача мяча. Прием мяча снизу. | 2 | Теоретическая  Практическая | Знать правила соревнований.  Терминология и жестикуляция |  |
| 2 | Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. | 2 | Теоретическая  Практическая | Уметь выполнять технические элементы. |  |
| 3 | ОФП, Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. | 2 | Практическая | Уметь выполнять технические элементы. |  |
| 4 | ОФП, Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. | 2 | Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 5 | ОФП, Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. | 2 | Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 6 | Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. | 2 | Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 7 | Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. | 2 | Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 8 | Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу | 2 | Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 9 | ОФП, Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. | 2 | Теоретическая  Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 10 | **2 четверть.** Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар | 2 | Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 11 | ОФП, Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар | 2 | Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 12 | Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар | 2 | Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 13 | Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар | 2 | Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 14 | ОФП, Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра. | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 15 | Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 16 | ОФП, Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 17 | **3четверть.**Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 18 | ОФП, Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 19 | ОФП, Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 20 | Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 21 | Передача мяча. Подача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра. Скидки мяча. Блокирование мяча. | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 22 | ОФП, Передача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра. Скидки мяча. Блокирование мяча. Страховка. | 2 | Теоретическая  Практическая | Тестовые упражнения |  |
| 23 | Передача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра. Скидки мяча. Блокирование мяча. Страховка. | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 23 | Передача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра. Скидки мяча. Блокирование мяча. Страховка. | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 25 | Передача мяча. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Обучающая игра. Скидки мяча. Блокирование мяча. Страховка. | 2 | Практическая  Игровая  Теоретическая | Тестовые упражнения |  |
| 26 | ОФП,Комбинация. Обучающая игра 6х6. | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 27 | **4 четверть**  Комбинация. Обучающая игра 6х6 | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 28 | Техника игры. Комбинация. Обучающая игра 6х6 | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 29 | Комбинация. Обучающая игра 6х6 | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 30 | Тактика игры. Комбинация. Обучающая игра 6х6 судейская практика | 2 | Практическая  Игровая | Тестовые упражнения |  |
| 31 | Комбинация. Обучающая игра 6х6 судейская практика | 2 | Практическая  Игровая | Судейство игры |  |
| 32 | Обучающая игра 6х6. судейская практика | 2 | Соревновательная | Судейство игры |  |
| 33 | Товарищеская встреча | 2 | Соревновательная | Судейство и организация соревнований |  |
| 34 | Товарищеская встреча | 2 | Соревновательная | Судейство и организация соревнований |  |

**Содержание программы**

**1.Раздел: *Теория***

Вводный инструктаж, техника безопасности. Общие основы волейбола. Терминология и жестикуляция. Правило игры и методика судейства соревнований.

**2.Раздел: *Общеразвивающие упражнения. Развития двигательных качеств.***

Упражнение со скакалкой, с набивными мячами, в парах ,в движении. Подбор упражнений при составлении и поведении комплексов по физической подготовке. Подводящие упражнения с волейбольными мячами.

**3.Раздел: *Перемещение. Стойки.***

Передвижение игрока. Стартовые стойки. Техника стоек, перемещения волейболиста в нападение (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), с крестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

**4.Раздел: *Передача мяча.***

Передача мяча в парах на месте, после перемещения, в прыжке. Передача мяча через сетку с изменением траектории полета мяча, передача мяча над собой, в зону 1.2.3.4.5. Передачи мяча (с продвижением вдоль сетки). Верхняя передача мяча, в тройках, в четверках.

**5.Раздел: *Приём мяча.***

Приём мяча снизу на месте, с передвижением влево, вправо, вперед, назад. Приём мяча над собой, с передвижением по залу (с набрасыванием мяча партнёром). Приёмы мяча с подачи, после нападения.

- специальные упражнения индивидуально у стены;

- специальные упражнения в группах через сетку;

- упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

**6.Раздел: *Подача мяча.***

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; Специальные упражнения для обучения верхней прясой подаче.Подача мяча по зонам. В левую правую часть площадки. Пдача мяча на партнёра.

**7.Раздел: *Нападающий удар.***

Подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; Нападающий удар с собственного подбрасыванию. Прямой нападающий удар из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3. Прямой нападающий удар из зоны №4,2 с высокой передачи из зоны №3. Прямой нападающий удар из зоны №4,6 с высокой передачи из зоны №3.

**8.Раздел: *Тактика игры***

Тактические действия в нападении***.*** Тактические действия в защите (индивидуальные, групповые, командные). Скидки мяча. Блокирование мяча, страховка. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определите эффективность игры в нападении игроков и команды в целом. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков.

**9.Раздел: *Комбинированные упражнения.***

Подача мяча –приём мяча в зону №3 – нападающий удар – блокирование мяча.

**10.Раздел: *Обучающая игра.***

Учебная игра с заданием. Игра 3х3, 6х6, 3х4.

**11. Раздел:** ***Инструкторская и судейская практика***

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и

проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и

тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

• освоить терминологию, принятой в волейболе;

• овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;

• уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;

• принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

**Методическое обеспечение программы**

Используется дидактический материал: карточки, видео просмотр учебного материала

**Формы проведения занятий**

Занятия проходят в групповой, игровой, соревновательной форме.

Организуются товарищеские встречи (среди классных коллективов и школ района).

Посещение тренажерного зала.

**Материально-техническая база:**

Спортивный зал-1, сетка волейбольная-3, мячи- 20.

***Список литературы:***

Фурманов Г.А. «Играй в волейбол»

Болдырев Д.М., Фурманов Д.А., « Волейбол, правило соревнований»

Буланова А.И., « Техника и тактика игры в волейбол»