

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ № 3)**

ПРИНЯТО на заседании
педагогического (методического) совета
от «_30_» мая 2023 г.
протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ СШ № 3
М.Г. Тубекова _____
«_31_» мая 2023 г.

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

Возраст детей: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
И.Ф. Лях, А.А. Зданевич
учитель физической культуры
Т.В. Жагина

Волжский 2023

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 сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 12-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Цели и задачи.

1. **Цели:**
2. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
3. Содействовать укреплению здоровья учащихся 12-16 лет.
4. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
5. **Задачи:**
6. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
7. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
8. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы.

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формой подведения итогов являются:

1 год обучения

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	
2	Техника верхних передач. Игра	1	
3	Техника нижних передач. Игра	1	
4	Групповые упражнения. Игра	1	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	
10	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
11	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	
12	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	
13	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
14	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	

Список используемой литературы.

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
- Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.
- Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.