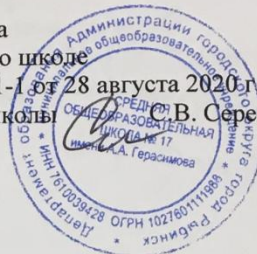


муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17 имени А.А. Герасимова

Рассмотрена
на заседании ПК
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Согласована
на заседании научно-методического совета
протокол №1 от 28 августа 2020 г.

Утверждена
приказом по школе
№01-02/121-1 от 28 августа 2020 г.
Директор школы С.В. Сербрякова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возрастная категория: 11-16 лет (5-10 классы)

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Хапугина Надежда Николаевна

г. Рыбинск
2020-2021 учебный год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Тематическое планирование.....	5
Планируемые результаты реализации рабочей программы	11
Календарно-учебный график.....	11
Условия реализации программы.	12
Методическое обеспечение образовательной программы	12
Список литературы.....	14

Пояснительная записка

Волейбол – популярная во всем мире игра, одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения работоспособности и улучшения настроения людей.

Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. 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. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, разумной деятельности и умения пользоваться приобретенными навыками в постоянно изменяющейся игровой обстановке.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

В секции занимаются учащиеся 10-12 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Главными требованиями к занятиям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта, достижение закаляющего эффекта, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. В ходе занятий предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале и конце учебного года. Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 10-12 лет.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа рассчитана и предназначена для детей 10-12 лет, проявляющих интерес к спортивной игре волейбол.

Актуальность программы.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Цель: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Формы организации образовательной деятельности

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

Основные методы работы.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений;

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Тематическое планирование

Тема	Всего	Теория	Практика
Теоретическая часть	5	5	
Общефизическая подготовка волейболиста	6	1	5
Специальная подготовка	6	1	5
Техническая подготовка	7	1	6
Тактическая подготовка	6		6
Игровая подготовка	4		4
Итого	34	8	26

Содержание

Тема № 1. Введение Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.

Теоретическая часть

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.

Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Правила игры в волейбол;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Тема № 2. Общефизическая подготовка волейболиста

Практическая часть

Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема № 3. Специальная подготовка

Практическая часть

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, для развития прыгучести и качеств, необходимых при приемах и передачах мяча и при подаче мяча. Упражнения для развития координации движений, для развития специальной выносливости, силовой подготовки, гибкости.

Тема № 4. Техническая подготовка

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Техника выполнения нижнего приема

- Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.
- 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.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема № 5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

Обучение технике передаче в прыжке:

- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подачи, подачи в прыжке СФП.

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений ;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тема № 6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры.

Календарно-учебный план

№ занятия	Раздел и тема занятия	Кол-во часов
1	Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	1
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	1
3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	1
4	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	1
5	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой	1
6	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1
7	Эстафеты с различными способами перемещений. Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой	1
8	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать» ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	1
9	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП. Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	1
10	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
11	Учебная игра мини-волейбол.	1
12	Нижняя прямая подача. Техника выполнения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	1
13	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	1

14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1
15	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1
16	Подача и прием мяча в парах.	1
17	Учебная игра мини-волейбол.	1
18	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	1
19	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	1
20	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
21	Учебная игра мини-волейбол.	1
22	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
23	Индивидуальные тактические действия.	1
24	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1
25	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1
26	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	1
27	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон. Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1
28	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	1
29	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	1
30	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	1
31	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1
32	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
33	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.	1
34	Учебная игра мини-волейбол.	1

Планируемые результаты реализации рабочей программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся должны знать

Основы знаний о здоровом образе жизни

Ученик научится:

- Понимать оздоровительное значение занятий физической культурой для человека;
- Ориентироваться в понятиях «физическая культура» и «режим дня»;
- Содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование и спортивную одежду;

Ученик получит возможность научиться:

- Выбирать режим правильного питания;
- Составлять индивидуальный режим дня, руководствуясь правилами его составления;

Основные технико-тактические приёмы

Ученик научится:

- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдая правила техники безопасности;
- Принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- Применять технику освоенных игровых приёмов, выявлять ошибки.

Ученик получит возможность научиться:

- Оценивать ситуацию и принимать решения и адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время игровой и соревновательной деятельности;
- Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- Организовывать совместные занятия и осуществлять судейство игры в пионербол.

Подвижные и игры

Ученик научится:

- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдая правила техники безопасности;
- Демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, упражнения в метании малого мяча во время игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;

Календарно-учебный график

Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
1	4	34

Условия реализации программы.

Спортивный зал (волейбольная площадка)

Волейбольные мячи.

Скакалки.

Тренажёрный зал

Гимнастические снаряды (конь, козёл, канат, перекладина, маты).

Беговая дорожка.

Оценочные и методические материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, 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 течении всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. 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. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Введение. Техника безопасности. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, Положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы

	попыток)									
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
Ц. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1

Список литературы

Литература для учителя

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов – М., «Просвещение», 2011 г.
2. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009 г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. –М., 2010 г.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 2009 г.
5. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 2011 г.

Литература для учащихся

1. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М., Ф и С, 2008, 144с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008 г.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Ф и С. 2007 г.