

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 20 имени П.И.Батова

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ № 20 имени П.И.Батова

С.В.Кочегарова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Волейбол»

Направление: спортивно – оздоровительное

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год (102 часа)

Автор - составитель:

Мухина Алена Игоревна

учитель физической культуры

2020 год

Тематическое планирование составлено в соответствии с нормативно-правовыми документами и методическими рекомендациями в рамках физкультурно-спортивного направления работы в школе.

По своему воздействию спортивные игры в т.ч. волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Данная программа для учащихся 3-9 классов ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания, а также для продолжения обучения и совершенствования двигательных действий в спортивных играх "Волейбол". Программа рассчитана на углубленное изучение основ знаний тактики и техники игры " Волейбол", повышение представления об этом виде спорта, участие в соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время тренировок, занятий и оказание первой помощи при травмах.

Цели:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Значительное место в учебном процессе отведено самостоятельной деятельности учащихся, способствующей повышению спортивной квалификации. Данная программа позволяет проводить тренировки с учащимися в возрасте 10-16 лет.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Основной принцип работы занятий по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является: дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Учебные группы комплектуются отдельно для мальчиков и девочек. Занятия в кружке проводятся 3 раза в неделю по 1 ч.

Планируемые результаты:

-у детей должен повыситься интерес детей к занятиям спортом, в частности волейболом;

- у детей должен повыситься уровень развития физических качеств

-у детей должна повыситься адаптация организма к физическим нагрузкам;

-ребенок должен освоить элементы техники волейбола

-ребенок должен освоить элементы тактики волейбола

-ребенок должен уметь работать в команде

- ребенок должен знать правил игры в волейбол и техники безопасности

Формы контроля планируемых результатов - участие в соревнованиях по волейболу:

- а) внутришкольные соревнования
- б) районные соревнования
- в) товарищеские игры.

Содержание программы для 1-3 модуля по 34 часа

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

ОФП 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.

Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка (ТП)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Практика

Тактика подач

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

№ п/п	Содержание (наименование) Раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
1.	Основы знаний о физкультурной деятельности	33			Участие в соревнованиях
2	ОФП			В процессе занятий	
3	Специальная подготовка	22			
4	Техническая подготовка	23			
5	Тактическая подготовка	24			
		Всего 102	Теория 33	Практика 69	

Методическое обеспечение программы.

Формы организации работы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип постепенности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий;
- методы ориентирования;
- практический метод ;

- игровой метод;
- соревновательный метод;

Материально - техническое обеспечение

1. Спортзал (волейбольная площадка);
2. Сетка – 1 шт;
3. Волейбольные мячи - 15 шт;
4. Набивные мячи - 5 шт;
5. Скакалки - 15 шт;
6. Гимнастические маты - 10 шт;
7. Гантели различной массы – 20 пар;
8. Насос ручной со штуцером - 2 шт;
9. Ноутбук – 1 шт.

Оценочные материалы

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина

площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Ожидаемые результаты:

- повышение интереса детей к занятиям спортом, в частности волейболом;
- повышение уровня развития физических качеств
- адаптация организма к физическим нагрузкам;
- формирование основ здорового образа жизни;
- освоение элементов техники волейбола
- освоение элементов тактики волейбола
- знание правил игры в волейбол и техники безопасности
- выступление на соревнованиях

Мониторинг достижения заявленных результатов.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 3 раза в год (октябрь, январь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий по программе	Дата окончания занятий по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2019	25.05.2020	34	102	102	3 раза в неделю

Учебно-тематический план

№ уро ка	Название темы занятий 1 модуль	Тео рия	пра кти ка	Формы контроля
1	ИТБ при зан. волейболом. Начальный период в подготовке волейболистов. Правила игры в волейбол https://www.youtube.com/watch?v=eqBeiThVcbA		1	Учебная игра
2-3	Обучение правильности построения в волейболе.	1	1	
4	Изучение основных приёмов в техники в волейболе.		1	
5-6	Овладения навыками выполнения технических приёмов в волейболе.	1	1	
7	Применение навыков в игре в волейбол.		1	
8-9	Изучение волейбольной техники вне игры.	1	1	
10	Освоение волейбольных приёмов в сочетании с другими приёмами. Акробатические прыжки.		1	Соревнования
11- 12	Освоение волейбольных приёмов в сочетании с другими приёмами. Кувырки.	1	1	
13	Освоение волейбольных приёмов в сочетании с другими приёмами. Падение.		1	
14- 15	ИТБ по волейболу. Освоение волейбольных приёмов в сочетании с другими приёмами. Перевороты.	1	1	
16	Освоение волейбольных приёмов в сочетании с другими приёмами. Перекаты. https://www.youtube.com/watch?v=fxm6129avWE		1	
17- 18	Приземление на руки из положения стоя при игре в волейбол.	1	1	
19	Приземление на руки из положения стоя спиной вперед с поворотом при игре в волейбол.		1	

20-21	Приземление на руки, плечо, спину после передвижения вперед при игре в волейбол.	1	1	
22	«Колесо», различные виды кувырков при игре в волейбол.		1	Турнир по волейболу
23-24	Комбинированные сложно координированные упражнения в волейболе.	1	1	
25	Техника игры в волейбол. Прием и передача мяча		1	
26-27	Прием и передача мяча.	1	1	Организация соревнований, помощь в судействе, игра «волейбол»
28	Техника игры в волейбол. Подача мяча в цель.		1	
29-30	Техника игры в волейбол. Прием и передача мяча	1	1	
31	Прием и передача мяча		1	
32-33	Техника игры в волейбол. Подача мяча в цель. Прием и передача мяча	1	1	
34	Прием и передача мяча. Подача мяча в цель.		1	

Учебно-тематический план

№ урока	Название темы занятий 2 модуль	Теория	практика	Формы контроля
35-36	Развитие волейбола в мире. Прием и передача мяча.	1	1	Учебная игра
37	Техника игры в волейбол. Индивидуальные действия игрока при нападении. Прием и передача мяча. Индивидуальные действия игрока в защите.		1	Межшкольный турнир по волейболу
38-39	Техника игры в волейбол. Индивидуальные действия игрока в нападении. Подача мяча в цель.	1	1	
40	Групповые действия игроков в защите. Групповые действия игроков в нападении. Прием и передача мяча.		1	Соревнования

41-42	Групповые действия игроков в защите. Групповые действия игроков в нападении. Прием и передача мяча.	1	1	
43	Индивидуальные действия игрока в нападении. Подача мяча в цель. Групповые действия игроков в защите. https://www.youtube.com/watch?v=4ihbyeBucAo		1	
44-45	Индивидуальные действия игрока в защите. Прием и передача мяча. Индивидуальные действия игрока в нападении. Подача мяча в цель.	1	1	
46	Индивидуальные действия игрока в защите. Техника игры в волейбол. Индивидуальные действия игрока в нападении		1	
47-48	Групповые действия игроков в нападении. Отработка действий команды в нападении. Учебная игра.	1	1	
49	Групповые действия игроков в нападении. Прием и передача мяча. Групповые действия игроков в защите.		1	
50-51	Групповые действия игроков в нападении. Прием и передача мяча. Техника игры в волейбол. Индивидуальные действия игрока в нападении.	1	1	
52	Отработка действий команды в нападении. Подача мяча в цель. Отработка действий команды в защите. Прием и передача мяча.		1	Турнир по волейболу
53-54	Прием и передача мяча. Индивидуальные действия игрока в защите. Техника игры в волейбол. Индивидуальные действия игрока в нападении.	1	1	
55	Техника игры в волейбол. Прием и передача мяча. Групповые действия игроков в защите. Подача мяча в цель. Отработка действия команды в защите.		1	Организация соревнований помощь в судействе, игра «волейбол»
56-57	Техника игры в волейбол. Подача мяча в цель. Прием и передача мяча. https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY	1	1	
58	Прием и передача мяча.		1	
59-60	Групповые действия игроков в защите. Групповые действия игроков	1	1	

61	Индивидуальные действия игрока в нападении. Подача мяча в цель. Групповые действия игроков в защите.		1	
62	Групповые действия игроков в нападении. Прием и передача мяча. Техника игры в волейбол. Индивидуальные действия игрока в нападении.		1	

Учебно-тематический план

№ уро ка	Название темы занятий 3 модуль	Тео рия	пра кти ка	Формы контроля	
63	Групповые действия игроков в нападении. Прием и передача мяча. Техника игры в волейбол. Индивидуальные действия игрока в нападении.		1	Учебная игра	
64	Отработка действий команды в защите. Прием и передача мяча. Отработка действий команды в нападении. Подача мяча в цель.		1		
65- 66	Отработка действий команды в защите. Прием и передача мяча. Отработка действий команды в нападении. Подача мяча в цель.	1	1		
67	Техника игры в волейбол. Индивидуальные действия игрока в защите. Учебная игра.		1		
68- 69	Техника игры в волейбол. Индивидуальные действия игрока в нападении. Прием и передача мяча. Индивидуальные действия игрока в защите.	1	1		
70	Техника игры в волейбол. Индивидуальные действия игрока в нападении. Прием и передача мяча.		1		
71- 72	ИТБ в волейболе. Имитация приема мяча с падением в волейболе.	1	1		Межшкольн ый турнир по волейболу
73	Имитация блокирования при игре в волейбол. https://www.youtube.com/watch?v=21vBFidxDNY		1		
74- 75	Передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага.	1	1		

76	Замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.		1	
77- 78	В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно. Работа с мячом в парах.	1	1	Турнир по волейболу
79	Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.		1	
80- 81	Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.	1	1	
82	Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).		1	
83- 84	Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.	1	1	
85	Челночный бег с падением на линии нападения и лицевую линию.		1	
86- 87	Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).	1	1	
88	Имитация нападающего удара. Учебная игра в волейбол.		1	
89- 90	Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро-спину).	1	1	
91	Нападающий удар с разбега из зоны 4 с интенсивностью 5 ударов за 20 с.		1	
92- 93	Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен). https://www.youtube.com/watch?v=1Z43bFUrwMs	1	1	
94	Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).		1	
95- 96	Совершенствование техники пройденных элементов. Закрепление техники приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол.	1	1	

97	Совершенствование техники выполнения верхней передачи мяча через сетку в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол.		1	
98- 99	Самостоятельное проведение ОРУ с предметами. Правила игры в волейбол и правила судейства. Совершенствование элементов в учебной игре. Учебная игра в волейбол. https://www.youtube.com/watch?v=ra343p1jPJ0	1	1	
100	Совершенствование подач и передач на точность. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Учебная игра в волейбол.		1	
101 - 102	Учебная игра в волейбол.	1	1	

ЛИТЕРАТУРА

5.1. Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

5.2. Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.