

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Благовещенская средняя общеобразовательная школа»
Ирбейского района Красноярского края

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МОБУ
Благовещенская СОШ
Байкова Л.П. 

«30» августа 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МОБУ Благовещенская СОШ
Чумакова В.Н. 
Приказ № 03-01-173

от «31» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Составила: Струкова Е.В
УЧИТЕЛЬ 1 КВ.КАТЕГОРИИ

Пояснительная записка

Волейбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Программа «Волейбол» направлена на: формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и физической подготовленности; целостное развитие физических и психических качеств; творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Для данной программы характерна разнообразная двигательная активность, а именно: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски; многообразие движений способствует улучшению обмена веществ, улучшению деятельности всех систем организма, формирует координацию.

В процессе освоения программы «Волейбол», у учащихся формируется целостное представление о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Программа «Волейбол» учитывает общепедагогические, психофизические и дидактические принципы, являющиеся, в свою очередь, основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам, этапам обучения. Ее актуальность в том, что содержанием деятельности является социально-признанная поощряемая деятельность и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения учащимся создаются все условия для овладения различными способами технологической и тактической подготовки, средствами повышения своей функциональной подготовленности, формами и видами контроля и самоконтроля, методами организации учебного занятия, а также самостоятельными занятиями в плане общей подготовки.

Программа составлена относительно трех основных направлений образовательной деятельности: оздоровительной направленности, предметно-прикладной (практические действия, прикладные навыки) и теоретическо-методической направленности.

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность, за основу взята программа А.В.Беляева, М.В.Савина. Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована для детей, занимающихся в дополнительном образовании.

Цель программы: приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям волейболом, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и двигательных способностей.
3. Воспитание личностных качеств.
4. Сформировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.
5. Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
6. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культуры поведения.

Программа «Волейбол» рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в год – 204 ч.(34 недели). Зачисление в группу производится на основе медицинской справки с 9 до 15 лет на любой год обучения на основании сдачи контрольных требований по общей физической подготовке, специальной

физической подготовке и технической подготовке. Перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам сдачи контрольных нормативов в конце учебного года.

Наполняемость групп: 1-2 года обучения – 15 человек, 3 – 4 года обучения – 12 человек, возраст воспитанников – 9-15 лет.

По окончании обучения по данной программе воспитанники должны

знать:

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта (волейбол);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

уметь

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Мониторинг реализации образовательной программы «Волейбол» проводится 2 раза в год: в конце декабря и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам.

После декабрьского тестирования оценивается уровень физической подготовленности учащихся. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа педагог планирует и включает в занятие необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным физическим развитием.

Второе тестирование по тем же упражнениям, результаты сравниваются с данными первого тестирования, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Педагог вновь корректирует планы работы на занятиях и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования каждому учащемуся по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности за год.

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные нормативы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
ОФП									
1	Бег 30 м, с	5,8-5,5	6,2-5,9	5,6-5,3	6,1-5,8	5,4-5,1	6,0-5,7	5,3-5,0	6,0-5,7
2	Прыжок в длину с места, см	180	165	185	170	190	175	195	180
3	Челночный бег 5 x 6 м, с	12,5	12,7	12,0	12,2	11,5	11,7	11,0	11,3
СФП									
1	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя)	5,5	4,0	6,0	4,5	6,5	5,0	7,0	5,5
2	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (стоя)	10,0	7,0	10,5	8,0	11,5	9,0	12,0	10,0

Контрольные нормативы по технической подготовке

№	Контрольные нормативы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 5 попыток)	3	2	3	2	4	3	5	4
2	Верхняя передача над собой (раз)	15- 20	10-15	18-23	13-18	20- 25	15-20	25-30	20-25
3	Нижняя передача в стену (раз)	15- 20	10-15	18-23	13-18	20-25	15-20	25-30	20-25
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (5 попыток)	2	2	3	3	3	3	4	4

Вопросы по теоретической подготовке

Первый год обучения:

1. Правила безопасности на занятиях волейболом.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Развитие волейбола в России.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Второй год обучения:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие волейбола в России.
3. Правила личной гигиена.
4. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.

Третий год обучения:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие волейбола в России.
3. Правила личной гигиена.
4. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.

Четвертый год обучения:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие волейбола в России.
3. Правила личной гигиена.
4. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.
5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Основные виды деятельности
		план	факт	
1	Т.Б на занятиях, стойка игрока, перемещения.	2.09		Перемещение в стойке боком, лицом.
2	Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой.	9.09		Перемещения в стойке боком, спиной вперед
3	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах.	16.09		Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его
4	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.	23.09		Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его
5	Нижняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении.	30.09		Игры «10» передач, «мяч водящему»
6	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	7.10		Игра «поймай мяч», «гонка мячей по кругу»
7	Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	14.10		Техника перемещения.
8	Передача из зон 1,6, 5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра волейбол.	21.10		Передачи мяча, перемещения.
9	Передача из зон 1,6, 5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра волейбол.	11.11		Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его
10	Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	18.11		Прием мяча, учебная игра, знать правила.
11	Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	25.11		Броски мяча в корзину удобным способом
12	Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2.12		Выполнять верхнюю подачу, играть по правилам.
13	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2.4.	9.12		Прием мяча, передачи, перемещения.
14	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2.4.	16.12		Игры «пять бросков»
15	Нападающий удар. Учебно-	23.12		Игра «чья команда

	тренировочная игра.			бросит больше»
16	Нападающий удар. Волейбол.	13.01		Игра «борьба за мяч», «пионербол»
17	Тактика нападения	20.01		Игра «Борьба за мяч»
18	Тактика нападения	23.01		Игра «мяч в воздухе»
19	Тактика нападения	3.02		Игра «капуста»
20	Тактика нападения	10.02		Игра «Мини-баскетбол»
21	Блокирование нападающего удара.	17.02		Игры «Мяч ловцу», «мяч капитану»
22	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	20.02		Игры «Мяч ловцу», «мяч капитану»
23	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.	2.02		Игры «пять бросков», чья команда больше?»
24	Тактика защиты. Командное нападение.	10.03		Защитные действия против игроков без мяча
25	Тактика защиты. Командные нападения.	16.03		Защитные действия с мячом, командные защитные действия
26 27	Тактика защиты. Индивидуальное нападение. Тактика защиты. Тактика игры в нападении.	30.04 6.04		Командные защитные действия, подстраховка Персональная защита игрока, учебная игра
28	Тактика защиты. Тактика игры в нападении.	13.04		Учебная игра
29	Подвижные игры с элементами волейбола.	20.04		«Быстрая передача», «поймай –беги»
30	Подвижные игры с элементами волейбола.	27.04		Эстафета, «передал-садись»
31	Подвижные игры с элементами волейбола.	12.05		Игра «передал-садись», мини-волейбол.
32-33	Учебная игра волейбол.	16.05 18.05		
34-35 36	Соревнования по волейболу.	22.05 25- 29.05		

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники и успешности тактических действий: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, быстроты реакции, и ориентировки умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в отдельных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости.

К средствам физической подготовки относятся упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, гантелями. Вес набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях от 1 до 3 кг – в зависимости от характера упражнений.

В процессе технической подготовки особое внимание следует уделять овладению занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий. Эффективность тактических действий зависит от систематического развития быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение правильно принять решение и быстро выполнить его в различных ситуациях; умение взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приемов, учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами и добиваются применения их в игровой обстановке и на соревнованиях.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической и тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке – упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания и т.д.). По технической подготовке – некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Тренировочные занятия различаются по направленности. Практические занятия разделяют на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты).

Однонаправленные занятия посвящены технической, тактической или физической подготовке. Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок.

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий, получению данных о том как занимающиеся применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия.

Занятия различаются еще по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

1. *Словесные:*
 - рассказ
 - беседа
 - объяснение
2. *Наглядные:*
 - иллюстрации
 - демонстрации
3. *Аудио-визуальные:*
 - сочетание словесных и наглядных методов
4. *Практические:*
 - упражнения
5. *Методы стимулирования интереса к учению:*
 - познавательные игры
 - создание ситуации занимательности
 - создание ситуации успеха
6. *Метод игры*

Условия реализации программы:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- скакалки,
- баскетбольные щиты и мячи,
- набивные мячи различного веса,
- перекладина,
- гимнастический конь,
- гимнастический козел,
- канат,
- секундомер,
- маты,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- гимнастическая стенка,
- обручи,
- кегли,
- веревки,
- магнитофон,
- фотоаппарат,
- спортивные тренажеры,
- волейбольная сетка,
- волейбольные мячи,
- волейбольная стойка,
- вышка судейская,
- учебные фильмы, кинокольцовки,
- кинограммы по технике и тактике, видеозаписи.

Список учебных пособий, рекомендуемый для учащихся:

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе - М., ФиС, 1978г.
2. Мацудайра, Икеда Н., Сайто М. Волейбол: путь к победе - М., ФиС, 1983г.
3. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсмена - 1975г.
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общей ред. Буйлина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф., ФиС, 1981г.
5. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М., ФиС, 1976г.

6. Волейбол /Под ред. А.В.Баляева, М.В.Савина. – М., 2000г.;
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС, 1977.
8. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998г.;
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я.Набатниковой. – М., 1982г.;
10. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П.Суслови, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995г.;
11. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999г.
12. Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре. М., ФиС, 1971.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., ФиС, 1974.