

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Березовская средняя общеобразовательная школа им. С.Н. Климова"

Согласовано
Заместитель директора
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Березовская средняя
общеобразовательная
школа имени С.Н. Климова»

Пирогова И.С.
01.09.20 г.

Утверждаю
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Березовская средняя
общеобразовательная
школа имени С.Н. Климова»

Хуторная н.А.
01.09.20 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа «Волейбол»,
срок реализации 1 год,
возраст обучающихся 12-17 лет**

Направление:

физкультурно-спортивное

Автор программы:

педагог дополнительного образования

Аносов Алексей Иванович

Год разработки программы: 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2013.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В процессе занятий в данной спортивной секции формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

По своему воздействию спортивные игры в том числе 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.

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.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в волейбол. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Цель программы: массовое общефизическое оздоровление детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Волейбол».

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень качественных универсальных способностей учащихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

соблюдать безопасность во время занятий волейболом;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты характеризуют усвоенные кружковцем специальные компетенции, опыт творческой, познавательной деятельности. Опыт коллективной деятельности в группе, социально-профессиональных ролей в системе самоуправления, ценностные установки, межличностной коммуникации.

Возраст участников: 12 - 17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Режим занятий: Программа рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. 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.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

Ожидаемые результаты:

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Учебно-тематический план

№	Ко-ли- чес-тво часов в теме	Темы	Всего	
			Теория	Прак- тика
	20	Общие основы волейбола		
1-2	1-2	История развития волейбола. Инструктаж по технике безопасности.	2	
3-4	3-4	Правила игры и методика судейства	2	
5-8	5-8	Техническая подготовка волейболиста	2	2
9-12	9-12	Техника игры в волейбол	2	2
13-16	13-16	Физическая подготовка	2	2
17-20	17-20	Методика тренировки волейболистов	2	2
	12	Изучение техники игры в волейбол техника нападения		
21-24	1-4	Стартовые стойки		4
25-28	5-8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		4
29-32	9-12	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите		4
	48	Обучение технике подачи мяча		
33-36	1-4	Обучение технике нижней прямой подачи		4
37-40	5-8	Обучение технике нижней боковой подачи		4
41-44	9-12	Обучение технике верхней прямой подачи		4
45-48	13-16	Обучение технике верхней боковой подаче		4
49-52	17-20	Обучение укороченной подачи		4
53-56	21-24	Обучения технике верхних передач		4

57-64	25-32	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	8
65-68	33-36	Обучение технике передач снизу	4
69-80	37-48	Обучение технике нападающих ударов	12
	20	Техника защиты	
81-88	1-8	Обучение технике приема подач	8
89-92	9-12	Обучение технике приема мяча с падением	4
93-100	13-20	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	8
	12	Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения	
101-108	1-8	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	8
109-112	9-12	Обучение индивидуальным тактическим действиям	4
	60	Тактика защиты	
113-116	1-4	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	4
117-120	5-8	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	4
121-124	9-12	Обучения тактике нападающих ударов	4
125-128	13-16	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	4
129-136	17-24	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	8
137-140	25-28	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	4
141-144	29-32	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	4
145-148	33-36	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	4
149-152	37-40	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	4
153-156	41-44	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	4
157-160	45-48	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	4
161-168	49-56	Обучение командным действиям в нападении	8
169-172	57-60	Обучение командным действиям в защите	4

Содержание программы

История развития волейбола

Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола

Правила игры и методика судейства

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

Техническая подготовка волейболиста

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка

Техника игры в волейбол

Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

"Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Физическая подготовка

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.

Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

Методика тренировки волейболистов

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

Стартовые стойки

Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.

Обучение технике нижней прямой подачи

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Обучение технике нижней боковой подачи

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Обучение технике верхней прямой подачи

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Обучение технике верхней боковой подаче

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Обучение укороченной подачи

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность.

Обучения технике верхних передач

Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад

Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением.

Обучение технике передач снизу

Подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу

Обучение технике нападающих ударов

Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.

Обучение технике приема подач

Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки.

Обучение технике приема мяча с падением

Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)

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)

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом(короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

Обучение индивидуальным тактическим действиям

При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар

Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

Обучения тактике нападающих ударов

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока

Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.

Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе

Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.

Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач

Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.

Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего

Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.

Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

Обучение командным действиям в нападении

Учебная игра с заданием.

Обучение командным действиям в защите

Учебная игра с заданием.

Методическое обеспечение программы

Для проведения занятий в секции «Волейбол» необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 5 шт.
4. Гимнастические скамейки - 5 шт.
5. Гимнастические маты - 10 шт.
6. Скакалки – 15 шт.
7. Мячи набивные - 3 шт.

1. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
2. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для сдюзшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
3. Волейбол. Пляжный волейбол «Терра-спорт» Москва, 2001
4. А.С. Эдельман. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984
5. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
6. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
7. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
8. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
10. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982
11. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
12. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
13. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,
14. А. Соскин. Все о волейболе. Клубы «Физкультура и спорт» Москва, 1968