

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ Г.С. ТИТОВА»

улица Талнахская, 53А, а/я 1470, г. Норильск, Красноярский край, 663318

Телефон: (3919) 34 68 54 (директор), факс: (3919) 34 68 40 (приемная)

E-mail: moy8@list.ru, <http://8school.net>

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СШ № 8»

М.К. Полоскова

Приказ № 01-05/ 232

«31» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

Е.В. Елисеева Е.В. Елисеева

«31» августа 2019г.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1

Руководителя МО

Н.А. Рудаева Н.А. Рудаева

«31» августа 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность:
Уровень программы:
Возраст учащихся:
Срок реализации:

физкультурно-спортивная
ознакомительный
12-13 лет
1 год (136 часов)

Составитель программы
О.В.Бородин
учитель физической культуры

г.Норильск, 2019г

Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, мы помогаем им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определению своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Особенности программы:

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная действия. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка)

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза 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. В занятиях с учащимися 11-12 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения,

технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлен этап-начальная подготовка

Количество часов - 136 часов. Форма реализации программы – очная.

-
- совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.
 - повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

-
- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
 - укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
 - развитие качеств необходимых волейболисту: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
 - изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
 - ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол;
 - приобретение опыта участия в соревнованиях (участие в соревнованиях коллектива физкультуры).

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Планируемые результаты

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Содержание программы.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	27		27	
1.	Общефизическая подготовка	35		35	
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	11		11	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	12		12	
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	12		12	
2.	Специальная физическая подготовка	44		44	
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	20		20	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5		5	
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	3		3	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	6		6	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	10		10	

3.	Техническая подготовка	42		42	
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	17		17	
3. 2.	Подачи мяча	14		14	
3. 3.	Стойки	5		5	
3. 4.	Нападающие удары	4		4	
3. 5.	Блоки	2		2	
4.	Тактическая подготовка	15		14	1
4. 1.	Тактика подач			7	1
4. 2.	Тактика приёмов и передач			7	
	Итого:	136		135	1

Содержание программы

Введение

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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)

Значение технической подготовки в волейболе.

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)

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).

(ТП)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Тактика подачи.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения– очная.

Формами организации тренировочного процесса в школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. Наполняемость группы: до 14 человек. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 4 часов.

Средства обучения. Перечень спортивного инвентаря и оборудования
Спортивное оборудование и инвентарь:

- Сетка волейбольная
- Мяч волейбольный
- Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг
- Мяч набивной весом от 1 до 5 кг
- Перекладина гимнастическая

**Планирование занятий спортивной секции по волейболу
Средняя возрастная группа**

Дата	Содержание занятий	Часы	Примечание
03.09	Т\безопасности при занятиях с волейбольными мячами. Техника передвижений, остановок.	2	
07.09	Передачи мяча двумя руками из-за головы, правой, левой рукой от плеча в парах, ловля мяча. Игра в «Пионербол».	2	
10.09	Передача мяча в парах двумя руками через сетку. Игра.	2	
14.09	Передачи мяча в тройках, ловля мяча, подача одной рукой. Игра в «Пионербол».	2	
17.09	Прием мяча 2 руками.	2	
20.09	Прием мяча 2 руками от сетки. Игра в «Пионербол».	2	
24.09	Прием мяча одной рукой после передвижений.	2	
27.09	Передача мяча в парах на месте, в движении, через сетку. Игра в «Пионербол».	2	
01.10	Индивидуальная передача над собой, прием снизу.	2	
05.10	Обучение приему мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол.	2	
08.10	Прямая нижняя подача в парах и у стены.	2	
11.10	Прямая нижняя подача через сетку в разные зоны. Игра.	2	
15.10	Прямая верхняя подача в парах и у стены.	2	
18.10	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Игра в волейбол	2	
22.10	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Игра в волейбол	2	
25.10	Передача мяча «веером» на месте из зоны 6 в зоны 2, 3, 4.	2	
29.10	Передача мяча в движении приставными шагами или скрестными шагами из зон 1, 6, 5, в зоны 2, 3,	2	
01.11	Длинная передача мяча через зоны 1–3, 1–4, 5–3, 5–2, 2–4.	2	
09.11	Прием мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол	2	
12.11	Передача мяча «треугольник» из зоны 6, в зоны 3–2–6 с передвижением игрока в зону передачи вслед за мячом.	2	
16.11	Прием мяча двумя руками снизу над собой. Игра в волейбол	2	
19.11	Скрытная передача в тройках за спину.	2	
23.11	Передача для тактических действий в нападении.	2	
26.11	Нападающий удар на месте у стены (в пол, в стену).	2	
30.12	Передача мяча в движении приставными шагами или скрестными шагами из зон 1, 6, 5, в зоны 2, 3	2	
03.12	Индивидуальная передача сверху, прием снизу у стены. Игра.	2	
07.12	Прямая нижняя подача через сетку в разные зоны. Игра.	2	
10.12	Прямая верхняя подача в парах и у стены	2	
14.12	Прямая верхняя подача через сетку в разные зоны. подача в прыжке.	2	
17.12	Планирующая и силовая подача.	2	
21.12	Нападающий удар на месте у стены (в пол, в стену).	2	
24.12	Передача мяча в парах двумя руками через сетку. Игра.	2	
28.12	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол	2	
11.01	Прием мяча 2 руками после подачи партнера.	2	

14.01	Прием мяча 2 руками после нападающего удара.	2	
18.01	Прием мяча 2 руками от сетки. Игра.	2	
21.01	Планирующая и силовая подача.	2	
25.01	Групповые тактические действия в нападении.	2	
28.01	Групповые тактические действия в нападении.	2	
01.02	Командные тактические действия в защите и нападении.	2	
04.02	Командные тактические действия в защите и нападении.	2	
08.02	Нападающий удар в парах: на месте и в прыжке.	2	
11.02	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол	2	
15.02	Нападающий удар на сетке по неподвижному мячу.	2	
18.02	Нападающий удар с высокой передачи из зон 3, 2, 4.	2	
22.02	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол	2	
25.03	Нападающий удар с укороченной передачи в зоны 2, 3, 4.	2	
29.02	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол	2	
09.02	Нападающий удар с переводом, обманный удар.	2	
03.03	Блокирование одиночное после набрасывания и в игре.	2	
07.03	Блокирование групповое после набрасывания и в игре.	2	
17.03	Групповые тактические действия в нападении.	2	
21.03	Командные тактические действия в защите и нападении.	2	
24.03.	Групповые тактические действия в нападении	2	
28.03.	Групповые тактические действия в нападении	2	
31.03	Нападающий удар на сетке по неподвижному мячу.	2	
04.04	Нападающий удар на сетке по неподвижному мячу.	2	
07.04	Нападающий удар с высокой передачи из зон 3, 2	2	
11.04	Нападающий удар с высокой передачи из зон 3, 2	2	
14.04	Верхняя передача мяча над собой, подача через сетку. Игра в волейбол	2	
18.04	Верхняя передача мяча над собой, подача через сетку. Игра в волейбол	2	
21.04	Прием мяча двумя руками снизу. Подача через сетку. Игра в волейбол	2	
25.04	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Подача. Ловля мяча. Игра в волейбол	2	
28.04	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Подача. Ловля мяча. Игра в волейбол	2	
02.05	Прием мяча двумя руками снизу над собой. Игра в волейбол	2	
12.05	Прием мяча двумя руками снизу над собой. Игра в волейбол	2	
15.05	Игровая тренировка.	2	
19.05	Учебная игра в волейбол	2	
22.05	Учебная игра в волейбол		
	ИТОГО:	136ч	