

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
ИРКУТСКА СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57
(МБОУ г. Иркутска СОШ № 57)

Утверждено приказом директора
МБОУ г. Иркутска СОШ № 57
№ 324/01-02 от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:
Куклин Никита Юрьевич,
Педагог дополнительного образования,
МБОУ г. Иркутска СОШ № 57

г. Иркутск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Планируемые результаты	7
4. Учебный план	8
5. Календарный учебный график	9
6. Тематическое планирование	10
7. Оценочные материалы	13
8. Приложение	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся. Соревнования по волейболу включены в план спортивно - массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол - вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Проводя занятия секции «Волейбол» в школе, прежде всего, необходимо позаботиться о предотвращении травм: провести хорошую разминку, особенно уделяя внимание кистям рук и голеностопу, а также научиться навыкам работы с волейбольным мячом: для этого будущим игрокам можно в парах или по кругу передавать мяч.

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы секции.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2005г.).

Цель занятий:

Повышение уровня физического развития подростков.

Подготовка спортивного резерва.

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу.

Обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный).

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с локальными нормативными актами МБОУ г. Иркутска СОШ № 57 и является официальным документом.

Программа составлена с учетом условий школы.

Название программы	– Волейбол
Направленность образовательной программы	– физкультурно-спортивная
Уровень реализации программы	– начальный
Форма обучения	– очная
Язык обучения	– русский
Возраст обучающихся	– 11-16 лет
Классы	– 5-9
Число групп	– 2
Количество учащихся в группе	– 15
Срок реализации программы	– 1 год
Количество рабочих недель	– 36
Количество часов в неделю	– 4,5
Количество занятий в неделю	– 3
Количество часов в год	– 162
Продолжительность занятий	– 1-2 ч, 1 академический час (40 минут)
Начало учебного года	– 1 сентября
Окончание учебного года	– 31 мая
Занятия в каникулы	– проводятся

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. История развития волейбола (1,5 ч)

Теория. Знакомство с детьми, выявление уровня подготовки. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Общая характеристика учебного процесса. Правила безопасности труда на занятиях. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

2. Влияние физических упражнений на организм человека (0,5 ч)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

3. Гигиена волейболиста (1,5 ч)

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

4. Техническая подготовка (67,5 ч)

Обучение технике - важная задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

5. Тактическая подготовка (40,5 ч)

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,

- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

6. Правила игры в волейбол (1 ч)

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

7. Общая физическая подготовка (25,5 ч)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

8. Специальная физическая подготовка (12 ч)

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

9. Контрольные испытания (9,5 ч)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

10. Контрольные игры и судейская практика (2,5 ч)

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся смогут знать:

1. История волейбола.
2. Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Гигиена волейболиста.
4. Техника безопасности.
5. Названия разучиваемых технических приемов игры.
6. Упражнения для развития физических способностей.
7. Жесты волейбольного судьи.
8. Содержание правил соревнований по волейболу.

Учащиеся будут уметь:

1. ОФП прыжковые упражнения:
 - прыжки в длину с места;
 - прыжки с места и с разбега с доставанием предметов;
 - прыжки через препятствие.
2. Скоростные упражнения:
 - бег челночный (3x10);
 - комбинированный бег со сменой скорости и направления;
 - бег с переносом предметов разной формы и веса.
3. Силовые упражнения:
 - парные и групповые упражнения с сопротивлением;
 - упражнения на снарядах. (подтягивания, вис, поднимания ног к перекладине);
 - круговые тренировки на различные группы мышц.
4. Растяжка на все группы мышц.
5. СФП:
 - передача снизу мяча;
 - передача сверху мяча;
 - перемещения мяча;
 - прием подачи мяча;
 - подача мяча;
 - нападающий удар;
 - блокирование мяча;
 - прием нападающего удара.
6. Техническая подготовка.
7. Тактическая подготовка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие История развития волейбола	1,5	0,5	1
2.	Влияние физических упражнений на организм человека	0,5	0,5	0
3.	Гигиена волейболиста	1,5	1,5	0
4.	Техническая подготовка	67,5	10	57,5
5.	Тактическая подготовка	40,5	5	35,5
6.	Правила игры в волейбол	1	0,5	0,5
7.	Общая физическая подготовка	25,5	3	22,5
8.	Специальная физическая подготовка	12	1,5	10,5
9.	Контрольные испытания	9,5	2	7,5
10.	Контрольные игры и судейская практика	2,5	1,5	1
	ВСЕГО:	162	26	136

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Раздел Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	1,5 ч								
2	0,5 ч								
3	1,5 ч								
4	7,5 ч	6 ч	9 ч	9 ч	10,5 ч	16,5 ч	1,5 ч	7,5 ч	
5	1,5 ч	4,5 ч	6 ч	6 ч	3 ч	1,5 ч	4,5 ч	7,5 ч	6 ч
6	1 ч								
7	1,5 ч	4,5 ч		3 ч	4,5 ч		7,5 ч	3 ч	1,5 ч
8	1,5 ч	3 ч	3 ч				4,5 ч		
9	1,5 ч								8 ч
10									2,5 ч
Всего	18 ч	18 ч	18 ч	18 ч	18 ч	18 ч	18 ч	18 ч	18 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. История возникновения волейбола. Правила игры в волейбол.	0,5	1	1,5
2	Физическая культура и спорт в России.	0,5		1,5
	История развития волейбола.	0,5		
	Влияние физических упражнений на организм человека.	0,5		
3	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	0,5	1	1,5
4	Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	0,5	1	1,5
5	Гигиена волейболиста	1,5		1,5
6	Специальная физическая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	0,5	1	1,5
7-8	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении	0,5	2,5	3
9	Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течение 6-ти минут.		1,5	1,5
10-11	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	0,5	2,5	3
12	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.		1,5	1,5
13-14	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	0,5	2,5	3
15	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.		1,5	1,5
16-17	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.		3	3
18	Техническая подготовка. Боковая подача.		1,5	1,5
19-20	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.		3	3
21-22	Тактическая подготовка. подача и пас предплечьями.		3	3
23	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		1,5	1,5
24	Тактические действие. Нацеленная подача	0,5	1	1,5
25-26	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	0,5	2,5	3
27	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.		1,5	1,5
28-29	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками.	0,5	2,5	3
30	Техническая подготовка. Передача сверху.	0,5	1	1,5
31-32	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.	0,5	2,5	3
33	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.		1,5	1,5
34-35	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	0,5	2,5	3
36	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача.		1,5	1,5
37-38	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.		3	3
39	Тактическая подготовка. Передача безадресного мяча.	0,5	1	1,5
40-41	Тактическая подготовка. Передача безадресного мяча.		3	3

42	Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	0,5	1	1,5
43-44	Техника нападения. Круг за кругом.		3	3
45	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	0,5	1	1,5
46-47	Техника защиты. Пас из неудобного положения.	0,5	2,5	3
48	Техника нападения. Высокая прострельная передача.		1,5	1,5
49-50	Техника нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	0,5	2,5	3
51	Техника нападения. Поддача, пас предплечьями и второй пас.		1,5	1,5
52-53	Техника защиты. Игра “Кому принимать подачу?”	0,5	2,5	3
54	Техническая подготовка. Нижняя подача.	0,5	1	1,5
55-56	Общая физическая подготовка. Игра “Круг за кругом”.		3	3
57	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.		1,5	1,5
58-59	Тактическая подготовка. Пас из неудобного положения.	0,5	2,5	3
60	Упражнения с набивными и теннисными мячами.		1,5	1,5
61-62	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)	0,5	2,5	3
63	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	0,5	1	1,5
64-65	Передача –перемещение- передача.	0,5	2,5	3
66	Тактическая подготовка.		1,5	1,5
67-68	Верхняя подача.	0,5	2,5	3
69	Техника нападения.	0,5	1	1,5
70-71	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.		3	3
72	Техника Защиты. Пас из неудобного положения.	0,5	1	1,5
73-74	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.		3	3
75	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза.		1,5	1,5
76-77	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	0,5	2,5	3
78	Общая физическая подготовка. Игра пионербол.		1,5	1,5
79-80	Общая физическая подготовка. Игра “Поддай и попади”		3	3
81	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.		1,5	1,5
82-83	Специальная физическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”		3	3
84	Тактика защиты. Игра ”Кому принимать подачу”	0,5	1	1,5
85-86	Тактика нападения Короткий пас, пас назад, длинный пас.		3	3
87	Техническая подготовка. Пас в движении.	0,5	1	1,5
88-89	Тактика нападения Поддача с лицевой линии.	0,5	2,5	3
90	Тактика защиты. Игра “Берем игру на себя”		1,5	1,5
91-92	Техническая подготовка. Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	0,5	2,5	3
93	Общая физическая подготовка.		1,5	1,5

	Подвижные игры и эстафета.			
94-95	Техническая подготовка. Пас в движении.	0,5	2,5	3,0
96-97	Общая физическая подготовка. Игра волейбол.		3	3
98	Тактическая подготовка. Передача-перемещение-передача.		1,5	1,5
99-100	Тактика защиты. Игра “Берем игру на себя”		3	3
101	Тактика защиты. Игра”Кому принимать подачу”		1,5	1,5
102-103	Подготовка к контрольным играм. Отработка игровых навыков.		3	3
104-105	Контрольные игры и испытания. Проведение контрольных игр.		3	3
106-107	Разбор контрольных игр. Оценка игровых достижений.	1,5	1,5	3
108	Итоговое занятие. Награждение.	1,5		1,5
	Итого	20	142	162

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Контрольные нормативы

- Передача сверху (кол. раз)
- Передача снизу (кол. раз)
- Передача над собой (кол. раз)
- Прыжок в высоту (см)
- Бег 30,60,100м (сек)

2. Контрольные вопросы

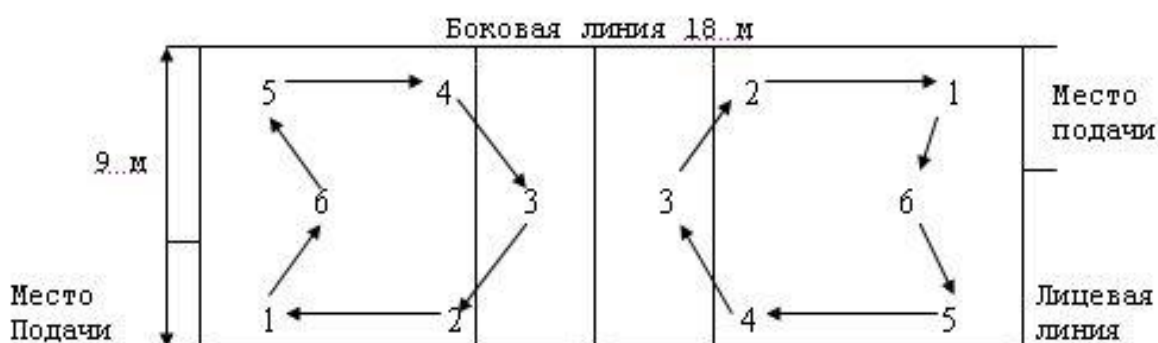
- В какой стране возник волейбол?
- Сколько касаний мяча может сделать игрок за один прием?
- Из скольки партий состоит игра?
- Сколько секунд дается на подачу мяча?
- Размеры волейбольной площадки?
- Вес волейбольного мяча?
- Игроком какой зоны осуществляется подача?

ПАМЯТКА

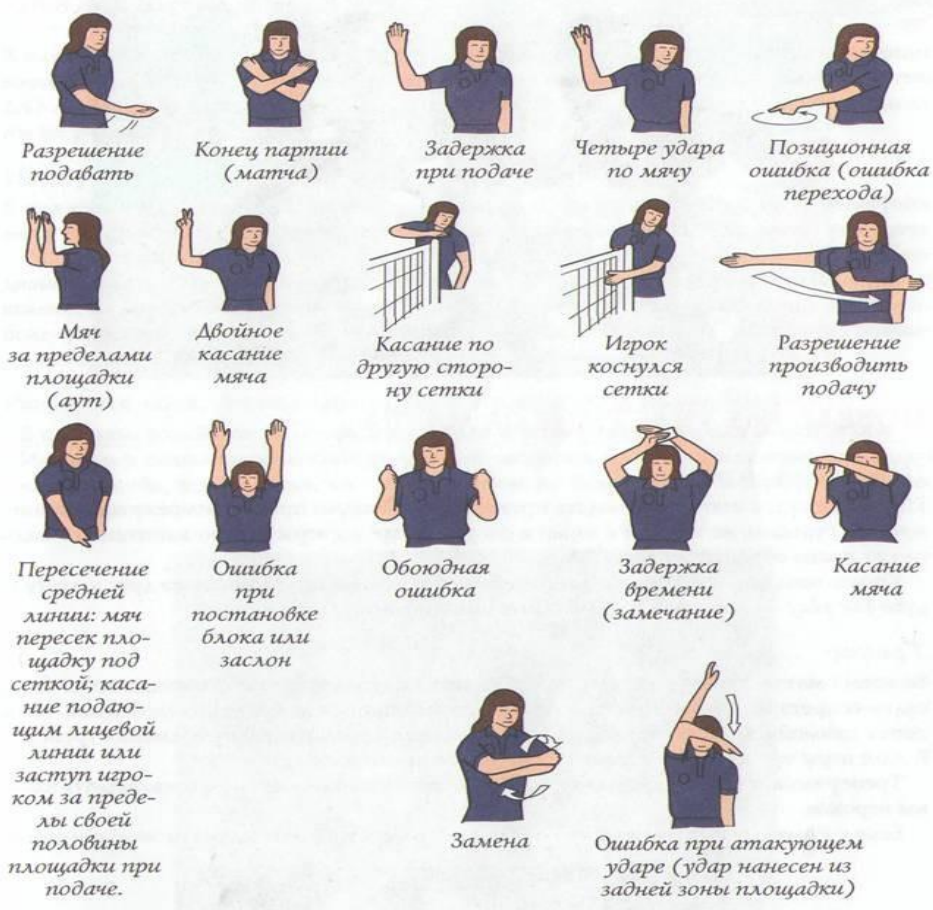
1. Правила игры:

1. для подачи отводится 8 сек;
2. заступ на лицевую линию или площадку при подаче – ошибка;
3. разрешается выполнить 3 касания мяча командой;
4. запрещается дважды касаться мяча (за исключением блокирования);
5. касания верхнего края сетки, антенны считается ошибкой;
6. заступ за среднюю линию больше чем пол стопы – ошибка;
7. игра состоит из 5 партий (для победу нужно выиграть в 3 партиях);
8. счет в партиях ведется до 25 (до 15 в 5-ой партии), разрыв в счете не менее 2 очков.

2. Расстановка игроков:



3. Жесты судьи:



4. Правила поведения:

До выхода в спортивный зал.

1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки, заколки и т.д.)
3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать тренеру-преподавателю.
4. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

На занятиях

1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя
2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество школы: шведскую стенку, ворота, баскетбольные щиты, маты и др.).
3. Пользоваться только исправным оборудованием.
4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя
5. Знать и соблюдать простейшие правила игры.
6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке.
7. Запрещается висеть на воротах.
8. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

После занятий

1. Использовать осушитель рук по назначению.
2. Тщательно вымыться и закрыть за собой воду.
3. Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.
4. Пить воду только с индивидуальной бутылочки