

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 1210»

ГБОУ Школа № 1210

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «25» 08 20 17 года

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ Школа № 1210
С.С.Сехин
Приказ № 18/124
От «25» 08 20 17 гбда



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Филоненков Андрей Борисович,
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

Пояснительная записка

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Данная программа по спортивной подготовке учащихся 11-18 лет в школьной секции дополнительного образования «Волейбол» составлена на основе государственного стандарта основного общего образования.

Программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками, что позволяет использовать инновационные формы и методы образовательного процесса.

Программа разработана на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А.

Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол и пляжный волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу и пляжному волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. Впервые в рамках данной программы проводится обучение игре в пляжный волейбол, включенный в программу летних Олимпийских игр, популярность которого растет во всем мире. Разработана методика проведения занятий по пляжному волейболу в школьном спортивном зале.

В ходе изучения данной программы по волейболу и пляжному волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;

- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола, пляжного волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Цели программы:

Овладение техникой и тактикой игры в волейбол, содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья.

- развить чувство ритма и такта в командной игре.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- создание надёжной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

- развить чувство ритма и такта в командной игре.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучение правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- привитие любви к спорту;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Отличительные особенности программы

Занимаясь волейболом в школьной секции «Волейбол», учащиеся получают сведения по истории развития волейбола и пляжного волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки, что невозможно в полной мере осветить в рамках школьной программы. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма, социализации в коллективе. На занятиях по волейболу в школьной секции «Игра» учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Данная программа кроме обучения игре в классический волейбол дает возможность освоить навыки игры в пляжный волейбол в школьном спортивном зале (без наличия песка). Учащиеся изучают правила игры в пляжный волейбол и отличия технических приемов от классического волейбола. Разработана система контроля приобретенных навыков и умений.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы

Программа реализуется с учащимися 11-18 лет в 3 группах:

5-7 классы

8-9 классы

10-11 классы

Группы являются смешенными (мальчики, девочки).

Сроки реализации: 1 год

Формы и режим занятий

Формы организации деятельности: групповая, индивидуально – групповая (15-25 человек).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Способы	определения	результативности.	Методы	контроля	
В	результате	изучения	дисциплины	учащиеся	должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.

уметь:

1. Помогать адаптироваться вновь прибывшим.
2. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
3. Овладеть навыками судейства.
4. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
5. Провести занятия с командами младших и старших школьников.
6. Определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
7. Правильно пользоваться техническими средствами для подготовки игры (накачивание мячей, установка сетки, выбор правильной формы одежды)
8. Провести учебно - тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Виды контроля

- Начальный (или входной контроль) – тесты по обще-физической подготовке
- Текущий контроль – определение степени усвоения обучающимися учебного материала в соответствии с тематическим планом
- Промежуточный контроль – тесты по специальной подготовке
- Итоговый контроль – участие в школьных соревнованиях.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения «Волейбол»

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2-3 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	20
		Дев.	9	11	14	10	12	16
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	12	14	16
		Дев.	8	10	12	10	12	14
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	18	22	26
		Дев.	12	15	20	14	16	22
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	4	5	6
		Дев.	2	3	4	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

Учебно – тематический план

Содержание программы

Тематическое планирование материала

(3 часа в неделю. 108 часов. 36 недель. 108 занятий)

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ УРОКА
№ 1	История развития волейбола, пляжного волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Учебная игра.
№ 2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил. Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция. Учебная игра.
№ 3-4	Техническая подготовка волейболиста 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. Контроль технической подготовки. Учебная игра.
№ 5-6	Техника игры в волейбол Техника игры в волейбол	Ознакомление с техникой игры. Учебная игра. 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. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Учебная игра.
№ 7-8	Физическая подготовка 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. Учебная игра. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. Учебная игра.

№ 9	Методика тренировок волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике. Учебная игра.
-----	-----------------------------------	---

Изучение техники игры в волейбол

техника нападения:

№10	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
№11	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). Учебная игра.
№12	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. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте. Учебная игра.

Обучение технике подачи мяча:

№13	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней
-----	---------------------------------------	--

		прямой подаче; Учебная игра.
№14	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче; Учебная игра.
№15	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче; Учебная игра.
№16	Обучение технике верхней боковой подаче	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче; Учебная игра.
№17	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность; Учебная игра.
№18	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Учебная игра.
№19	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 - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки Учебная игра.
№20	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. Учебная игра.

№21- 25	Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике;
---------	--	--

	нападающих ударов	- специальные упражнения в парах через сетку; Учебная игра.
<i>Техника защиты:</i>		
№26-28	Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
	Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку. Учебная игра.
	Обучение технике приема подач	Учебная игра.
№29	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра.
№30-32	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);
	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); Учебная игра.
<i>Изучение тактики игры в волейбол, пляжный волейбол</i>		
<i>Тактика нападения:</i>		
№33	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. Учебная игра.
№34	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.
<i>Тактика защиты:</i>		
№35	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Учебная игра.

№36-37	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. Учебная игра.
--------	---	--

№384	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы. Учебная игра.
№39	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№40	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. 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. Учебная игра.
№41	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
№42	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.
№43	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.
№44-45	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№46	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№47	Обучение групповым	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией

№48-49	действиям в нападении через игрока передней линии	сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
№50-62	Обучение командным действиям в волейболе	Учебная игра с заданием.
№ 63-72	Обучение командным действиям в пляжном волейболе	Учебная игра с заданием.

Поурочный учебный план состоит из 72 занятий продолжительностью 1 час каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 72 часа занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Методическое обеспечение

Формы организации обучения:

- по дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, по контролю умений и навыков, комбинированные формы занятий;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — теоретическое занятие, занятие – игра

Методы обучения

- словесные (устное изложение, беседа, объяснение),
- наглядные (показ видеоматериалов; показ педагогом приемов исполнения; показ по образцу);
- практические (тренинг; тренировочные упражнения)

Материально-техническое обеспечение

- Занятия проводятся в школьном спортивном зале, тренажерном зале и школьном спортивном стадионе;
- Необходима спортивная раздевалка с душевой комнатой;
- Для реализации программы необходимо следующее оборудование:
 - 1) волейбольная сетка (2 шт.),
 - 2) волейбольные мячи для классического волейбола (20 шт)
 - 3) волейбольные мячи для пляжного волейбола (10 шт)
 - 4) судейский свисток (2 шт)

- 5) секундомер (1 шт)
- 6) ручное табло (1 шт)
- 7) скакалки (30 шт)
- 8) игровые жилетки (10 шт)
- 9) коврики для фитнеса (15 шт)
- 10) электронное табло (1 шт)
- 11) волейбольная антенна (2 шт)
- 12) набивные мячи (5 шт)
- 13) теннисные мячи (30 шт)
- 14) измерительная рулетка (1 шт)**

Литература

1. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
3. «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
5. Правила волейбола. 2015 volley.ru
6. Официальные правила пляжного волейбола, 2015 http://www.gvcvolley.ru/_encyclor/beach_rules.shtml
7. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001(Правила соревнований)
8. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
9. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов «Просвещение» 2004г.
10. Матвеев А.П. Программа по физическому воспитанию для учащихся основной и старшей школы. «Дрофа» 2004г.
11. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
12. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994
13. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: -метод. пособие – Нижневартовск, 2001.