

Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 3»
Улица Любимова, дом 20-А, г. Иваново, 153040, телефон, факс 563521, 565759,
school3@ivedu.ru

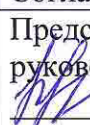
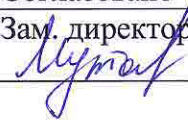


Директор гимназии

О.А.Ахмад

Приказ № 39/4 –О

От 31.05.2019г.

Согласовано	Согласовано	Принято
Председатель МО классных руководителей 	Зам. директора по УВР 	Решение педагогического совета Протокол педсовета № 10 От 30.05.2019г.
Протокол МО № 5 От 23.05.2019г.	От 23.05.2019г.	

ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Волейбол»

Возраст детей: 11-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учитель физической культуры:
Прокофьев Артём Юрьевич

Иваново

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Одной из серьезных проблем в нашем обществе является проблема укрепления здоровья подрастающего поколения. Выполнение задач, обозначенных «Федеральной программой развития образования в России», диктует необходимость выработки совместной стратегии педагогов, медицинских работников и семьи в отношении здоровья детей. Это связано с тенденцией ухудшения здоровья детей и подростков. Массовое привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом частично решает данную проблему, поэтому у нас в школе создано объединение по спортивным играм (Волейбол). Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Программа объединения волейбол рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 16 лет (5-10 классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных и районных, городских спортивных соревнованиях.

В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

В группе собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 2 раза в неделю. Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в объединении. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки. В процессе занятий волейболом совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, физическому развитию детей.

Программа направлена на обучение сложной технике игры, на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирования в пространстве, быстроты реакций и перестроения двигательных действий, точности дифференцирования, воспроизведения и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способности к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы: работа спортивного объединения предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

Реализация программы: рассчитана на 1 год, изучаемый курс 72 часа в год с проведением тренировок 2 раза в неделю.

Цель программы: приобщать учащихся к здоровому образу жизни, нацеливать на формирование физического, духовного, нравственного здоровья ребенка, побуждать к активной общественной позиции в жизни школы.

Задачи:

1. Обучающие (предметные): дать базовые знания по истории баскетбола, познакомить с методами исследования, моделирования, эксперимента в выбранном виде деятельности, научить использовать полученные знания в описании и оформлении предмета деятельности.
2. Развивающие (метапредметные): развить двигательные способности ребенка при помощи игры баскетбол, развить способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач, развить творческие способности, сформировать устойчивую мотивацию.
3. Воспитательные (личностные): воспитать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность

Учебно-тематический план

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	-	В процессе занятий	-
2.	Основы знаний: правила игры, история развития волейбола	-		-
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	-		-
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?	-		-
5.	Упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития прыгучести;	6		6
6.	Упражнения на развитие координации;	6		6
7.	Верхняя и нижняя передача мяча	7		7
8.	Нижний прием.	8		8
9.	Нападающий удар	8		8
10.	Игровая деятельность	34		34
11.	Кроссовая подготовка	3		3
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	Итого	72		72

\ Содержание программы

Основы знаний о физкультурной деятельности:

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности:

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения:

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (волейбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по волейбол, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка, прыжком.
- упражнения с мячом: передача мяча на месте и в движении, передача изменением направления, ускорением, подача и передача мяча двумя руками из за головы, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, (с места, с шагом, со сменой места после передачи);
- тактические действия: групповые – в защите (блок), в нападении (нападающий удар); индивидуальные – блокировка мяча на сетке,
- спортивные игры: мини-волейбол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам.

Планируемый результат:

- ✓ Способность сделать мотивированный выбор вида деятельности в предметной области баскетбол

- ✓ Умение подбора и работы с информацией владеть понятиями «Школа передач мяча», «Владение мячом», «Школа верхней подачи мяча», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения волейбола. Знать гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры
- ✓ Умение демонстрировать способность воспроизводить материал, самостоятельно действовать, выбирать способ решений, владеть следующими двигательными действиями: передачи двумя руками, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, передача мяча, техника нападения, тактические действия в нападении: быстрая атака первым темпом, тактические действия в защите: выбивание, перехват, накрывание мяча, игра углом.
- ✓ Углубление интересов, расширение спектра специальных знаний
Освоение определенного вида деятельности на базе знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе обучения Проводить судейство матча
Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр
- ✓ Умение увидеть и сформулировать проблему исследования, составить план её решения, выдвинуть гипотезу. Тактические приемы в баскетболе.
- ✓ Умение делать обобщения и выводы, соединить форму и замысел исследования, моделировать в законченный творческий продукт в виде модели игры.

Контрольно-нормативные требования

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивной группы на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий.

Волейболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность передач; оценить быстроту передвижения, технику нападения левой и правой

рукой. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.То же, передачу выполняет партнеру.Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

в) Нападающий удар.

Игрок первого темпа (центральный блокирующий, связующий, «распасовщик») — стоит под сеткой, дает пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону. Если ему дали пас на удар, то такой пас обычно короткий и невысокий: буквально полметра над сеткой. Номер центрального блокирующего 3-й. **Игроки второго темпа** (доигровщики) — главные нападающие в команде. На площадке это первая линия игроков (те, что ближе к сетке). Номера: 2-й и 4-й. Их основная задача — забить мяч, сыграв против блока противника. Обычно атакуют в любую зону, кроме 6-й, т.к. там стоит на приеме либеро — главный защитник команды. **Диагональные** — игроки второй линии под номерами 1 и 5. Атакуют со второй линии, страхуя неудачный пас связующего. Диагональный не имеет право бить из 2-й или 4-й зоны! Его разбег и удар должен происходить ДО линии нападения.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Нападающий удар
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)
5 (высокая)	34,8	9,3	20
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17
2 (низкая)	37,7	10,4	15

Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-	Дата
---	--------------------	------	------

		во часов	
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Основные правила игры волейбол, история развития волейбола. Упражнения для развития силы.	1	
2.	Основная стойка волейболиста, передвижения правым, левым боком, спиной вперед. Повороты на стоящей сзади ноге после остановки. Игра с упрощенными правилами.	1	
3.	Разминка. Повторение ранее полученных знаний. Остановка в два шага. Прыжок.	1	
4.	Повторение ранее полученных знаний. Прием мяча летящего на средней высоте. прием мяча, летящего высоко (в прыжке). Игра с упрощенными правилами.	1	
5.	Повторение ранее полученных знаний. Прием мяча, летящего низко (в движении). Прием мяча одной рукой (в движении). Игра с упрощенными правилами.	1	
6.	Повторение ранее полученных знаний. Передача мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху (в движении). Игра с упрощенными правилами.	1	
7.	Повторение ранее полученных знаний. Передача мяча двумя руками снизу. Игра с упрощенными правилами.	1	
8.	Повторение ранее полученных знаний. Передача мяча в прыжке сверху. Передача мяча снизу. Игра с упрощенными правилами.	1	
9.	Повторение ранее полученных знаний. Передача (прыжке). Игра с упрощенными правилами.	1	
10.	Повторение ранее полученных знаний. Передача мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху (в движении). Игра с упрощенными правилами.	1	
11.	Повторение ранее полученных знаний. Передача-перемещение-передача.	1	
12.	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1	
13.	Подача, пас предплечьями и второй пас.	1	
14.	Повторение. Развитие быстроты реакции, наблюдательности.	1	
15.	Повторение. Высокий пас назад. Учебная игра.	1	
16.	Повторение. Техника игры в защите. Передвижение защитника. Учебная игра.	1	
17.	Повторение. Перехваты мяча. Блокирование мяча. Учебная игра с применением упражнений.	1	
18.	Повторение. Вырывание мяча. Накрывание мяча. Учебная игра.	1	
19.	Упражнения со скакалкой. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц живота. Бег до 3 км.	1	
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1	
21.	Разминка. Прыжки из глубокого приседа. Упражнения для мышц спины. Учебная игра.	1	
22.	Разминка. Упражнения для мышц груди. Прыжки вперед из глубокого приседа. Учебная игра.	1	

23.	Отжимание на гимнастических брусьях. Подтягивание на перекладине. Учебная игра.	1	
24.	Упражнения для мышц спины. Упражнение для кистей и пальцев рук. Учебная игра.	1	
25.	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	1	
26.	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	1	
27.	Пас предплечьями на точность. Позиционное нападение. Учебная игра.	1	
28.	Разминка. Повтор. Контрольные игры и испытания.	1	
29.	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	1	
30.	Повторение. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	1	
31.	Повторение. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	1	
32.	Разминка. Упражнение для совершенствования техники приема в прыжке. Учебная игра.	1	
33.	Разминка. Повторение. Нападающий удар. Учебная игра.	1	
34.	Разминка. Повторение. Игра в защите. Учебная игра.	1	
35.	Разминка. Повторение. Учебная игра.	1	
36.	Разминка. Повторение. Передача мяча на месте, при встречном движении. Учебная игра.	1	
37.	Разминка. Повторение. Передача –перемещение- передача.	1	
38.	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	1	
39.	Разминка. Повторение. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1	
40.	Разминка. Повторение. Борьба двух защитников с одним нападающими за мяч после неудачного удара. Двусторонняя игра	1	
41.	Пас из неудобного положения.	1	
42.	Повторение. Подача, пас предплечьями и второй пас. Двусторонняя игра.	1	
43.	Повторение. Нападение против зоны защиты. Двусторонняя игра.	1	
44.	Разминка. Повторение. Передача в прыжке. Двусторонняя игра.	1	
45.	Повторение. Нападение против двойного блока. Двусторонняя игра.	1	
46.	Повторение. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	1	
47.	Разминка. Повторение. Второй темп. Двусторонняя игра.	1	
48.	Разминка. Повторение. Первый темп. Двусторонняя игра.	1	
49.	Разминка. Повторение Нападающий удар с второй линии. Двусторонняя игра.	1	
50.	Повторение. Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего игрока. Двусторонняя игра.	1	
51.	Разминка. Повторение. Взаимодействие центрального игрока, игрока задней линии и крайнего нападающего. Двусторонняя игра.	1	
52.	Разминка. Повторение. Взаимодействие центрального игрока и двух игрока задней линии. Двусторонняя игра.	1	
53.	Повторение. Личная защита. Двусторонняя игра.	1	
54.	Разминка. Повторение. Личная защита в области нападающего удара. Двусторонняя игра.	1	

55.	Разминка. Повторение. Смешанная защита. Двусторонняя игра.	1	
56.	Повторение. Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	1	
57.	Повторение. Нападение. Защита.	1	
58.	Прыжки со скакалкой. Подтягивание. Двусторонняя игра.	1	
59.	Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц плеча. Бег до 6 км.	1	
60.	Разминка. Работа с отстающими. Удар в прыжке .	1	
61.	Подача мяча – точность (кол-во попаданий из 8 попыток)	1	
62.	Защита (блокировка нападающего удара.) Учебная игра.	1	
63.	Повторение. Нападающий удар. Двусторонняя игра.	1	
64.	Повторение. Групповые действия. Двусторонняя игра.	1	
65.	Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра по всем правилам.	1	
66.	Разминка. Повторение. Двусторонняя игра.	1	
67.	Разминка. Передача из второй зоны. Двусторонняя игра.	1	
68.	Соревнования в кружке итоги года. Повторение. Двусторонняя игра.	5	

Методика организации и проведения занятий

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Теоретические сведения	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы волейбольными упражнениями и, схемы.	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	Фронтальная	Метод слова, показа	Таблицы волейбольными упражнениями и, схемы.	Тесты
3	Основы техники и тактики в защите и нападений	Групповая	Метод слова, показа	Таблицы волейбольными упражнениями и, схемы.	Проверка навыков, умений. знаний
4	Контрольные игры и соревнования	Фронтальная, групповая	Соревновательный, игровой	Таблицы волейбольными упражнениями и, схемы.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

Материально–спортивное обеспечение занятий объединения «Волейбол»

1. Сетка волейбольная - 1 комплект.
2. Гимнастическая стенка - 12 шт.
3. Скамейки гимнастические - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 8 шт.
5. Скакалки - 15 шт.
6. Мячи набивные - 7 шт.
7. Мячи волейбольные – 10 шт.
8. Теннисные мячи-10 шт.

Список литературы

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
11. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10 классов.
12. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
13. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.