

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Удомельская гимназия №3 им. О.Г. Макарова»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
и рекомендовано к утверждению
протокол от 30.08.2021г. №1

Утверждаю
Директор МБОУ УГ №3
им. О.Г. Макарова
_____ Т.А. Собиная
Приказ №79/21-О от
31.08.2021г.

**Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Волейбол»**

Срок реализации программы - 1 год
Возраст воспитанников: 13-18 лет
Педагог: Сухов Алексей Сергеевич

г. Удомля
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тип программы – модифицированная

Направленность программы – физкультурно-спортивное

Актуальность программы

Проблема сегодняшнего времени в том, что большинство детей ведут малоподвижный образ жизни, просиживая за компьютером. Актуальностью является вовлечение детей в занятие спортом, привлечение их к здоровому образу жизни. Волейбол является доступным, малозатратным видом спорта и пользуется достаточной популярностью в молодежной среде. Волейбол- коллективная игра, что способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, развитию личностных коммуникативных. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки детей. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Дает возможность заняться волейболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Педагогическая целесообразность программы

Программа позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания, у обучающихся развивается гиподинамия. Данная программа «Волейбол» отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

В совместной игре развиваются коммуникативные личностные качества, вырабатывается ответственность каждого за общий результат. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель дополнительной программы:

Обучить детей игре в волейбол, создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и

одаренных детей.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

В процессе занятий много внимания уделяется психологической подготовке обучающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Срок реализации программы: 1 год.

Объем программы: составляет 102 часа. 34 рабочих недели.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю: одно занятие – 1 час, второе занятие – 2 часа. Продолжительность часа- 45 минут

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек в каждой группе. Две учебные группы.

Состав группы – разновозрастный, возраст обучающихся: 13-18 лет

Форма обучения детей на занятиях:

- групповая,
- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах,
- подгрупповая,
- индивидуальная

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной - программы являются:

- словесные (рассказ, беседа),
- тренировки,
- обучающие игры,
- двусторонние игры, товарищеские встречи,
- соревнования различных уровней.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
 - наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
 - практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Ожидаемые результаты освоения программы

В итоге реализации программы «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты баскетбольного и волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами и волейбола

Смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

-играть в волейбол с соблюдением основных правил;

Формы подведения итогов:

-наблюдение в ходе тренировок и соревнований за действиями обучающихся..

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

-анализ тренировочных упражнений;

-анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;

- межшкольные районные соревнования;

Учебно-тематический план программы

Содержание занятий	Количество часов
1. Теоретические занятия. Всего часов.	4
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1
Правила соревнований по волейболу.	2
2. Практические занятия. Всего часов.	96
Общая физическая подготовка.	60
Специальная физическая подготовка.	22
Техническая и тактическая подготовка.	14
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	2
Выполнение контрольных нормативов.	1
Контрольные игры и соревнования.	1
Всего часов:	102

Содержание программы

Теоретические знания:

- Краткие исторические сведения о возникновении игры.
- История и пути развития современного волейбола.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.
- Оснащение спортсмена.
- Основы спортивной тренировки.
- Техника безопасности.
- Правила игры в волейбол.

Практические занятия:

- *Строевые упражнения.*
- *Гимнастические упражнения:* упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- *Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- *Легкоатлетические упражнения:* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание.
- *Спортивные игры:* баскетбол и ручной мяч.
- *Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств:*
 1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
 2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
 3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
- *Упражнения для развития прыгучести:* приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).
- *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.
- *Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча:* круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:* броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте в прыжке.
- *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:* прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча.

Техника и тактика игры:

- *Техника нападения. Действия без мяча:* перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения

приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

- Техника защиты. действия без мяча. Перемещения и стойки.
- *Действия с мячом:* прием мяча, блокирование.
- *Тактика нападения:* индивидуальные действия, групповые действия, командные действия
- *Тактика защиты:* индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1		
2.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу.	2		
3.	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	1		
4.	Контрольные нормативы: ОФП. Контрольные нормативы: СФП.	2		
5.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.	1		
6.	Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.	2		
7.	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками над собой.	1		
8.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	2		
9.	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		
10	Упражнения для развития скоростно-силовых	2		

	<p>качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p>			
11	<p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p>	1		
12	<p>1. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.</p> <p>2. Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.</p>	2		
13	<p>1. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.</p>	1		
14	<p>1. Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.</p>	1		
15	<p>1. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>2. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками над собой.</p>	2		
16	<p>Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.</p>	1		
17	<p>Упражнения для развития силовых качеств.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками в парах.</p> <p>Эстафетный бег эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.</p>	2		
18	<p>Упражнения для развития скоростных качеств.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками в парах.</p>	1		
19	<p>Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.</p>	2		
20	<p>Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача.</p>	1		
21	<p>Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача.</p>	2		

	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.			
22	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача	1		
23	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача.	2		
24	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача.	1		
25	Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача. Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи	2		
26	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
27	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	2		
28	Упражнения. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	2		
29	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1		
30	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2		
31	Упражнения для развития скоростных качеств. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1		
32	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2		
33	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага)	1		

	по мячу, установленному в держателе.			
34	Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	2		
35	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	1		
36	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера.	2		
37	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.	1		
38	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	2		
39	Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1		
40	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2		
41	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		
42	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольная игра.	2		
43	Контрольная игра.	1		
44	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	2		
45	Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1		
46	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из	2		

	зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).			
47	Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1		
48	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	2		
49	Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1		
50	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	2		
51	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..	1		
52	Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	2		
53	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1		
54	Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	2		
55	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1	15.04	
56	Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность. Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	2		

57	Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность.	1		
58	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.	2		
59	Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность.	1		
60	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность. Упражнения для развития гибкости. Верхняя подача на точность.	2		
61	Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1		
62	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1		
63	Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	2		
64	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	1		
65	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1. Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1.	2		
66	Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. судейская практика.	1		
67	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		
68	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. судейская практика. Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2		
	ИТОГО:	102		

Материально-техническое обеспечение

3	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5	Гимнастические маты	5 штуки
6	Скакалки	30 штук
10	Мячи волейбольные	5 штук
11	Рулетка	2 штуки

Список литературы

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
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 г.
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 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
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.