

Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования дом детского творчества
«Дарование»
г. Белой Холуницы Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
от 01.09.2020 г.
Протокол №1 от 01.09.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
для детей секции «Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 9-13 лет

Автор-составитель:

Ганичев Александр Борисович

педагог дополнительного образования

г. Белая Холуница, 2020.

Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	9
4. Методическое обеспечение программы.....	14
5. Список литературы.....	19
5.1. Литература для педагога.....	19
5.2. Литература для детей и родителей.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - одна из популярных спортивных игр. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствует улучшению глубинного и периферического зрения, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, происходит развитие всех физических качеств человека. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Формируются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание побеждать. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. 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 региона. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Программа «Волейбол» направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Дополнительная общеразвивающая программа для детей секции «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей «ВОЛЕЙБОЛ», допущенной Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту. Авторы: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников, 2003 г.

Цель: создание условий для подготовки физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, для

воспитания социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи:

- Содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья детей.
- Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу.
- Воспитание умений соревноваться индивидуально (специальная физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).
- Начальное обучение технике и тактике, правилам игры в волейбол.

Программа построена на следующих принципах обучения:

- Воспитывающего обучения (общепедагогический);
- Дифференцированного подхода (учёт индивидуальных особенностей детей);
- Сознательности и активности (применение разнообразных методов приёмов, которые будут развивать у подростков интерес к познавательной деятельности и потребность к повышению своего уровня и развития);
- Систематичности (систематизация учебного материала, подлежащего усвоению) ;
- Постепенности (последовательное увеличение сложности упражнений);
- Свобода выбора и оценок в границах общечеловеческих ценностей.

В процессе обучения используются следующие методы:

Информационно-развивающий, деятельностный, контроля и самоконтроля, комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Программа предусматривает использование фронтальной групповой парной и индивидуальной форм учебной работы детей. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли

применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях. В реализации программы участвуют дети в возрасте от 9 до 13 лет. Наполняемость в группах составляет 10-15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение рассчитано на 34 рабочих недели в год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 136 часов в год.

Программа курса волейбол 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.

Требования к знаниям и умениям

- знать терминологию, уметь выполнять общеразвивающие физические упражнения;
- знать основные правила игры «мини-волейбол»;
- уметь выполнять перемещения стойки;
- уметь выполнять верхние и нижние передачи мяча над собой и в парах;
- уметь выполнять подачу «Пионерского мяча», волейбольную подачу: нижнюю прямую и нижнюю боковую;
- уметь применять тактические действия групповые и командные;
- использовать приобретённые знания, умения, навыки в соревновательной деятельности и повседневной жизни.

Основным показателем работы секции «Волейбол» - стабильность состава занимающихся детей, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

Формой подведения итогов по реализации программы является комплексный зачёт при котором учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Требования к уровню подготовки детей.

№ п/п	Раздел	Требования к уровню подготовки
1.	Теоретическая подготовка	Знать: - состояние физической культуры и спорта в России; - техника безопасности на тренировках; - правила обращения с оборудованием и инвентарём; - правила гигиены; - основы самоконтроля; - правила подвижных игр; - основные правила игры волейбол; - основы ЗОЖ.
1.	Общая физическая подготовка	Знать: команды и термины. Уметь выполнять упражнения для развития физических качеств. Уметь играть в подвижные игры.

1.	Специальная физическая подготовка	Уметь выполнять упражнения для развития прыгучести, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств
2.	Техническая подготовка	Знать и уметь выполнять: - перемещения и стойки; - передачи мяча; - подачи; - технические приёмы защиты
3.	Тактическая подготовка	Знать и уметь выполнять: - тактические приёмы защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.
4.	Соревнования	Использовать знания, умения и навыки в соревновательной деятельности.
5.	Контрольные испытания	ОФП: - бег; - «челночный бег» - прыжок в длину с места Техническая подготовка: - нижние передачи над собой - 50 р. - верхние передачи над собой - 70 р. - нижние передачи в парах - 20 р. - верхние передачи мяча в парах – 30 р. - нижняя прямая подача из 10-6 - нижняя боковая подача из 10-6

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в пионербол с элементами волейбола. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Детям, успешно освоившим программу, по окончании, выдаётся сертификат.

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Теория	Практика
1.	Введение	2	0
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	0	48
2.1.	Строевые упражнения и команды для управления группой	0	4
2.2.	Гимнастические упражнения	0	12
2.3.	Акробатические упражнения	0	12
2.4.	Легкоатлетические упражнения	0	10
2.5.	Спортивные и подвижные игры	0	10
3.	СФП (специальная физическая подготовка)	0	16
3.1.	Бег с остановками и изменениями направления	0	2
3.2.	Бег с заданием	0	2
3.3.	Подвижные игры	0	2
3.4.	Прыжки	0	2
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча	0	4
3.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	0	2
3.7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	0	2
4.	Техническая подготовка	0	38
4.1.	Техника нападения. Перемещения и стойки.	0	4
4.2.	Техника нападения. Отбивание мяча кулаком.	0	6
4.3.	Техника нападения. Подачи.	0	6
4.4.	Техника нападения. Нападающие удары.	0	6
4.5.	Техника защиты. Перемещения и стойки.	0	4

4.6.	Техника защиты. Приём сверху двумя руками.	0	6
4.7.	Техника защиты. Приём снизу двумя руками.	0	6
5.	Тактическая подготовка	0	8
5.1.	Техника нападения. Индивидуальные действия.	0	2
5.2.	Техника нападения. Групповые действия.	0	2
5.3.	Техника нападения. Командные действия.	0	2
5.4.	Техника защиты. Индивидуальные действия.	0	2
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4
7.	Соревнования	0	10
8.	Комплексный зачёт	0	6
Общее количество часов		6	130
		136	

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение.

Задачи физической культуры и спорта, и к местам занятий оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола. Гигиенические требования к местам занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

2. ОФП (общая физическая подготовка)

2.1. Строевые упражнения и команды для управления группой

Построение в колонну, шеренгу, круг. Повороты направо, налево, кругом (на месте, в движении). Команды «Равняйся», «Смирно». Производить расчёт.

2.2. Гимнастические упражнения

1) Для мышц рук и плечевого пояса, 2) Для мышц туловища и шеи, 3) Для мышц ног и таза.

2.3. Акробатические упражнения

Группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперёд и назад через плечо.

2.4. Легкоатлетические упражнения

Бег 30 м. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с места.

2.5. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол, футбол. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Катающаяся мишень», различные эстафеты.

3. СФП (специальная физическая подготовка)

3.1. Бег с остановками и изменениями направления.

«Челночный бег» на 5,6,10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30м.)

«Челночный бег» - очередность лицом вперёд, спиной вперёд.

«Челночный бег» с набивными мячами.

3.2. Бег с заданием

По свистку - ускорение.

По свистку - изменение направления.

По свистку - изменение способа передвижения.

По свистку - кувырок вперёд.

По свистку - кувырок назад через плечо.

3.3. Подвижные игры

«День и ночь» - сигнал зрительный, исходные положения различные, «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях.

3.4. Прыжки

На одной и на обеих ногах, то же в движении, то же с отягощением, напрыгивание на гимнастическую скамейку, прыжки с места вперёд, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой.

3.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. «Тачка». Многократные броски набивного мяча. Броски и ловля баскетбольных мячей. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до неё.

3.6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

- 1) Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- 2) Упражнения с резиновыми амортизаторами у гимнастической стенки.
- 3) Упражнения с набивными мячами: броски мяча из-за головы двумя руками с максимальным прогибанием при замахе, броски мяча снизу одной и двумя руками, броски мяча одной рукой над головой (левой, правой).
- 4) Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

3.7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов

- 1) Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.
- 2) Имитация прямого нападающего удара.
- 3) Броски теннисного мяча через сетку в прыжке.
- 4) Броски волейбольного мяча двумя руками из-за головы в прыжке через сетку.

4. Техническая подготовка

4.1. Техника нападения. Перемещения и стойки.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом.

4.2. Техника нападения. Отбивание мяча кулаком.

Через сетку в непосредственной близости от неё. То же после перемещения.

4.3. Техника нападения. Подачи.

Нижняя прямая (боковая) - начать с 3-х метровой линии, постепенно удаляясь от сетки.

4.4. Техника нападения. Нападающие удары.

Ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью по мячу. Удар через сетку по мячу. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнёром.

4.5. Техника защиты. Перемещения и стойки

То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетания перемещений с перекатами на спину, бедро.

4.6. Техника защиты. Приём сверху двумя руками

Приём мяча после отскока от стены (1-2 метра). Приём мяча с накидывания партнёра.

4.7. Техника защиты. Прием снизу двумя руками

Приём мяча после отскока от стены (1-2 метра). Приём мяча с накидывания партнёра (на месте и после перемещения). «Жонглирование» над собой.

5. Тактическая подготовка

5.1. Техника нападения. Индивидуальные действия

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку - снизу, сверху, кулаком. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому обращён лицом.

5.2. Техника нападения. Групповые действия

Взаимодействие игроков зоны 2 и 4 с игроком зоны 3.

5.3. Техника нападения. Командные действия

Приём подачи с доводкой в 3 зону. Вторая передача в зону 4 (2).

5.4. Техника защиты. Индивидуальные действия

Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку. Выбор способа приёма мяча сверху или снизу.

6. Инструкторская и судейская практика

Теория: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка мяч. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Практика: работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

7. Соревнования

Участие в соревнованиях разного уровня (учреждения, района)

8. Комплексный зачёт

№ п/п	Контрольные нормативы (на конец учебного года)	9-13 лет	
		девочки	мальчики
1.	Бег 30м.с.	5,7	5,1
2.	Бег 30м.(5х6), с.	11,5	11,0
3.	Прыжок в длину с места, см	136-174	
4.	Прыжок вверх с места, см	28-33	
5.	Метание набивного мяча - в прыжке - стоя - сидя	3,4-5,6 4,3-7,9 3,1-4,2	
6.	Верхние, нижние передачи мяча над собой	30	30
7.	Подача - нижняя прямая - верхняя прямая	5 из 8 -	5 из 8 -

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы: обзорные беседы; обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы: самостоятельный разбор тактических действий игроков; просмотр видеороликов игр по волейболу.

В подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, различных способов бросков мяча, проводятся подвижные игры. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче контрольных нормативов, установленных для учебной группы.

Специальные знания теоретической подготовки проверяются систематически при помощи конкретных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин.).

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением технике и тактике волейбола. Основным средством её являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества необходимые для овладения техникой игры.

Техническая и тактическая подготовка совершенствует приёмы в рамках тактических действий.

Соревновательная подготовка имеет цель научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Соревнования по физической, технической подготовке проводятся на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала детям даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическое развитие. Обеспечение физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. Бег 30м: 5 х 6 м. На расстоянии 6 м чертятся 2 линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6м. пять раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

1. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6*2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3*3. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.
2. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, дети могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зону 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена

боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании обучающийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направляющие удары известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому обучающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

2. Командные действия в нападении.

В этих испытаниях выявляются умение детей взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Даются 6 попыток. Требования так же как при групповых действиях.

3. Действия при одиночном блокировании.

Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам занятия). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

4. Командные действия в защите.

Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Материально-техническое обеспечение программы

- волейбольное оборудование: стойки, сетка, табло;
- мячи волейбольные - 20;
- мячи набивные – 2;
- мяч футбольный;
- мяч баскетбольный;
- скакалки -15;
- обручи – 10;
- скамейки гимнастические – 5;
- маты - 8;
- шведская стенка;
- канат – 2;
- секундомер – 2.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ;
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика), - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР, - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
4. Железняк Ю.Д., К мастерству в волейболе. – М., 1978.
5. Железняк Ю.Д., Юный волейболист. – М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол.- М.1991.
7. Железняк Ю.Д., Купрянский В.А. У истоков мастерства. – М. 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушки В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. – М.1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, - М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.,1987.

5.2. Литература для детей и родителей

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика), - Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
3. Железняк Ю.Д., К мастерству в волейболе. – М., 1978.
4. Железняк Ю.Д., Юный волейболист. – М., 1988.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол.- М.1991.
6. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова, - М., 2000.