

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМ. Г.В. СУШКОВА»

КАМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано Утверждаю

Тренерским советом Директор МКУДО «Каменская ДЮСШ» МКУДО «Каменская ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.С. Дутов/

Протокол № \_\_ Приказ № \_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 года

**Дополнительная общеобразовательная**

**(общеразвивающая) программа по волейболу**

**«Летающий мяч» физкультурно-**

**спортивной направленности**

Направленность**: спортивная**

Вид программы: **адаптированная**

Возраст обучающихся**: 7-9 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Год составления программы: **2020г**

Год последней редакции программы**: 2020г**

Автор программы:

Белозоров А.В.

тренер-преподаватель

П.г.т. Каменка 2020год

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* п/п | Содержание программы |  |
| І. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Учебно-тематический план | 5 |
| IIІ. | Содержание программы | 5 |
| IV. | Методическое обеспечение программы | 20 |
| V. | Список образовательной литературы | 9 |

2

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол — популярная игра во многих странах мира. Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами являются – прыгучесть, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих действий.

Для любителей, волейбол – это распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. В процессе занятий волейболом воспитывается чувство коллективизма, развивается воля к победе, целеустремленность. А для учащихся, занятия способствуют лучшему изучению общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана в соответствии с Федеральным Законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 года, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами 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 4 июля 2014 г. № 41).

Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физического развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол. Основными задачами программы являются:

образовательные

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
* изучить основы техники и тактики игры;
* способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

* способствовать овладеванию основными приемами техники и тактики игры;
* развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
* развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
* содействовать правильному физическому развитию;
* развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
* развивать специальные технические и тактические навыки игры;
* подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

воспитательные

* способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
* способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Особенности данной программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его



физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Форма и режим занятий

2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы.

* метод упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговая тренировка.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Ожидаемые результаты

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

* расстановку игроков на поле;
* правила перехода игроков по номерам;
* правила игры в мини-волейбол;
* правильность счёт по партиям; **уметь**:
* выполнять перемещения и стойки;
* выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
* выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
* выполнять верхнюю подачу с 5-6 метров;
* выполнять падения.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | **наименование разделов и тем** | Общее  **количество** | В том числе: | |
| теоретических | практических |
| I | **Основы знаний** | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | История развития волейбола. Правила  игры и соревнований по волейболу | 2 | 2 |  |
|  | Влияние физических упражнений на  организм человека. Закаливание и здоровье | 2 | 1 | 1 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** | 30 |  | 27 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| **III** | **Техническая подготовка** | 63 | 9 | 54 |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 8 | 1 | 7 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча сверху | 16 | 2 | 14 |
| 3. | Техника приёма мяча снизу | 14 | 2 | 12 |

4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | Верхняя прямая подача | 15 | 2 | 13 |
| 5. | Нападающие удары | 10 | 2 | 8 |
| **IV** | Тактическая подготовка | 36 | 8 | 28 |
| 1. | Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Групповые действия | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Командные действия | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Тактика защиты | 8 | 2 | 6 |
| **V** | Контрольные испытания и  соревнования | 8 | 2 | 6 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 |  |
| Итого часов: | | В течение года | | |
| 144 | 27 | 117 |

III.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

І. Основы знаний (6 час)

*Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности при проведении занятий. Спортивный инвентарь и оборудование,правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2.* История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема № 3.* Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации — закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “Перестрелка”, “Салки без мяча”, “Не урони мяч”, “Круговая лапта”,“Третий лишний”, “Попробуй унеси”, комбинированные эстафеты.

IІ. Техническая подготовка (60 час)

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой npиeмa и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении

приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* верхняя прямая подача мяча, подвешенного на шнуре,

установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 5-6 м; подача через сетку из-за лицевой линии.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу.

*Овладение техникой подачи.* Верхняя прямая подача с 9 м. Правильная стойка при подаче, внимание на положение бьющей руки.

1. **Тактическая подготовка** (36 часов)

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

1. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Контрольные испытания

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

6

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов д- 10.

***Тактическая подготовка.*** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения |
| 1. Основы  знаний | беседы | литература по  теме | наглядные  пособия |  |
| 2. Общая | Практикум: | - литература по | - скакалки; | контрольные |
| физическая | - занятие | теме; | - гимнастические | нормативы по |
| подготовка | поточным | - слайды; | скамейки; | *ОФП* |
|  | методом; | - карточки с | - гимнастическая |  |
|  | - круговая  тренировка; | заданием. | стенка;  - гимнастические |  |
|  | - занятие |  | маты; |  |
|  | фронтальным |  | - резиновые |  |
|  | методом; |  | амортизаторы; |  |
|  | - работа по |  | - перекладины; |  |
|  | станциям; |  | - мячи; |  |
|  | - самостоятельные |  | - медболы. |  |
|  | занятия; |  |  |  |
|  | - тестирование. |  |  |  |
| 3. Специальная | Практикум: | - литература по | - скакалки; | контрольные |
| физическая | - занятие | теме; | - гимнастические | нормативы по |
| подготовка | поточным | - слайды; | скамейки; | СФП |
|  | методом; | - карточки с | - гимнастическая |  |
|  | - круговая | заданием. | стенка; |  |

7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | тренировка;   * занятие фронтальным методом; * работа по станциям; * самостоятельные   занятия;   * тестирование |  | * гимнастические   маты;   * резиновые амортизаторы; * перекладины; * мячи; * медболы. |  |
| 4. Техническая | Практикум: | - литература по | - волейбольные | - контрольные |
| подготовка | - занятие поточным | теме;  - слайды; | мячи;  - волейбольная | нормативы;  - учебно- |
|  | методом; | - | сетка; | тренировочная |
|  | - круговая | видеоматериалы; | - медболы; | игра; |
|  | тренировка;  - занятие | - карточки с заданием. | - резиновая лента | - помощь в су действе. |
|  | фронтальным |  |  |  |
|  | методом; |  |  |  |
|  | - работа по |  |  |  |
|  | станциям; |  |  |  |
|  | - самостоятельные |  |  |  |
|  | занятия; |  |  |  |
|  | - тестирование; |  |  |  |
|  | - турнир |  |  |  |
| 5. Тактическая  подготовка | Практикум:   * занятие поточным методом; * круговая тренировка; * занятие фронтальным методом; * работа по   станциям;   * самостоятельные   занятия;   * тестирование; * турнир | * литература по   теме;   * слайды;   видеоматериалы;   * карточки с заданием. | * волейбольные   мячи;   * волейбольная сетка; * резиновая лента | * контрольные   нормативы;   * учебно- тренировочная игра; |
| 6. Контрольные | Практикум: | - карточки с | - скакалки; | - контрольные |
| испытания | - самостоятельные | заданием. | - гимнастическая | нормативы; |
|  | занятия; |  | стенка; | - помощь в су |
|  | - тестирование; |  | - гимнастические | действе. |
|  |  |  | маты; |  |
|  |  |  | - перекладины; |  |
|  |  |  | - мячи; |  |
|  |  |  | - медболы |  |

**VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

*Литература для учащихся:*

1. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 *rr.-* М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.