

**Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №1
Тутаевского муниципального района**

Принято на заседании
методического совета
Протокол №1 от 14.08.2020 г.

Утверждено
приказом директора МОУ лицей №1
№158/01-09 от 14.08.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Владимир Николаевич Савельичев,
учитель физической культуры,

2020 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- 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» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года № 41).

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель изучения программы формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям

напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа рассчитана на один год.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Возраст обучающихся 13-18 лет.

Формы проведения занятий и виды деятельности:

- *Однонаправленные занятия* посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
- *Комбинированные занятия* включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
- *Целостно игровые занятия* построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
- *Контрольные занятия* -выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема занятий	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности.
1	Техника безопасности. Техника передач мяча. История развития волейбола, правила игры. - Подробное описание как вести на занятии спортивных игр. -Виды передач мяча. - История развития волейбола. - правила игры.	4 1 1 1 1	Знакомиться с правилами игры в волейбол. Показ видео обзора, расстановка игроков.
2	Силовая подготовка -Кросс с ускорениями . - круговая тренировка. - Тест по правилам игры волейбол. - Задание в тройках с перемещениями.	4 1 1 1 1	Круговая тренировка с использованием гантелей, штанги, скакалки.
3	Поддачи на точность: -Занятие на тренажерах. -Учебная игра. -Верхняя передача (с приемом) - Нижняя передача.	4 1 1 1 1	Все команды выполняются строго по свистку. Во время игры брать тайм аут для реализации моментов.
4	Учебная игра. - Совершенствование передачи мяча сверху (в четверках) -Учебная игра. -Игра с другими командами. - Анализ игры.	4 1 1 1	Ноги согнуты в коленях при приеме мяча. Изучение и запись карточек с жестиком судей.
5	Тактический разбор игры - Учебная игра, с судейством	4	Игроки в течение 2 минут выполняют по одному

	<p>учащихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Передача снизу. -Занятие на тренажерах. -Упражнение на координацию. 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>передачу над собой.</p> <p>Задание в кругу на взаимодействие игроков в учебной игре.</p>
6	<p>Совершенствование верхней передачи мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - в парах. - в тройках. -Учебная игра. -Занятие с гантелями. 	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Обратить внимание на правильность постановки рук в ходе выполнение заданий.</p>
7	<p>Совершенствование нижней прямой подачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> -от волейбольной линии. - с последующим приемом. -Подача на точность. -Подача с приемом. 	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Обратить на правильность исполнение подачи, исправление ошибок.</p>
8	<p>Нижняя прямая подача с приемом игроков.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Учебная игра. - подача на точность. - подача с приемом. - От волейбольной линии. 	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Напоминать, что подача выполняется по свистку и за линию стопа не заступается.</p>
9	<p>Учебная игра.</p> <ul style="list-style-type: none"> -занятие с эспандерами. - развитие координации. -Судейство. -Анализ игры. 	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Координацию развиваем ходьбой по гимнастическим скамейкам.</p> <p>Какие ошибки были допущены в ходе игры.</p>
10	<p>Нападающий удар.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Через сетку. - В учебной игре. - С различных углов. - круговая тренировка. 	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Обратить внимание на правильность постановки рук при ударе.</p>
11	<p>Техника блокирования.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Через сетку. - С перемещением игроков. - Упражнения на быстроту(челночный бег) -Учебная игра. 	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Челночный бег 3X10м</p>
12	<p>Совершенствования нападающего удара</p> <ul style="list-style-type: none"> -Из- за боковых линией в парах. - Через сетку. - Применять в игре. - Выполнение у стенки. 	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>При выполнении удара по мячу обратить внимание на правильность выпрямление рук.</p> <p>Игрок не должен касаться сетки во время прыжка.</p>

13	Игровые взаимодействия. - Учебная игра. - Теория тактика игры. - Видео урок. - Судейство.	4 1 1 1 1	Анализ тактики игры. Продолжить разучивание судейства игры волейбол.
14	Прием мяча снизу двумя руками. - Совершенствование приемов. - Учебная игра. - Нападающий удар. - Занятие на тренажерах.	4 1 1 1 1	Проведение силовой подготовки для юных волейболистов очень важный этап.
15	Верхняя подача мяча. - Учебная игра. - Судейство учащимися. - подача мяча на точность. - Упражнения на пресс, на выносливость.	4 1 1 1 1	Обратить внимание на правильность постановки рук при подаче.
16	Прием мяча снизу двумя руками. - Учебная игра, - Отжимание и подтягивание разными хватами. - Упражнение на ловкость. - Судейство игры.	4 1 1 1 1	Ноги согнуты в коленях при приеме мяча, руки в локтях не сгибаются.
17	Передача мяча верхним и нижним приемом. - Имитация нападающего удара. - Учебная игра. - Силовой комплекс. - бег 6 минут.	4 1 1 1 1	Исправление ошибок при постановке рук.
18	Подача мяча в заданную зону. - Нижняя подача мяча. - Верхняя подача мяча. - Пода с боку. - Учебная игра.	4 1 1 1 1	Мяч направляется в заданную зону тренером.
19	Сочетание способов перемещений. - Прием мяча снизу двумя - Руками от сетки. - Учебная игра - Занятие штангой	4 1 1 1 1	Перемещается игрок в стойке волейболиста.
20	Чередование способов передачи мяча. - Блокирование ударов с задней линии. - Учебная игра с другими школами. - Занятие на тренажерах. - Силовой комплекс.	4 1 1 1 1	Блокирование важный этап в игре волейбол.
21	Чередование способов приема мяча. - Имитация нападающего удара. -	4 1	Анализ игры, исправление ошибок в ходе игры.

	Учебная игра -Теория по тактике игры. - Упражнение на гибкость.	1 1 1	
22	Передача мяча одной рукой -Сверху в прыжке. -Нападающий удар с задней линии. -Учебная игра, -Видео просмотр техники нападающего удара. -Бег 6 минут	4 1 1 1 1	Назначение в игре связующего, и периодически взятие тайм аутов.
23	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. -Нападающий удар с задней линии. -Учебная игра, с судейскими карточками. -Приемы мяча с низу. - Круговая тренировка.	4 1 1 1 1	Судят игру учащиеся, тренер преподаватель помогает судить.
24	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. - Групповое блокирование. -Учебная игра. - Занятие штангой. -Передачи в кругу.	4 1 1 1 1	Измерение Частоты Сердечных Сокращений во время тренировки.
25	Чередование способов подачи. -Взаимодействие игроков передней линии. -Учебная игра. -Бег 7 минут. - подача снизу сверху.	4 1 1 1 1	Ученик должен уметь подает любую подачу.
26	Чередование способов приема мяча. -Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом -Учебная игра. -Работа в 3х с последующим перемещениями. - Прыжки на скакалке.	4 1 1 1 1	Подача на игрока который слабо принимает мяч очень важный тактический ход в игре.
27	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. - Прямой нападающий удар. -Учебная игра. - Круговая тренировка. -Передачи мяча.	4 1 1 1 1	Круговая тренировка направлена на развитие плечевого пояса.
28	Передача мяча сверху двумя руками -Стоя спиной к направлению передачи. -Учебная игра. - Судейство . - Кросс.	4 1 1 1 1	Передача сверху выполняется на удержание мяча в парах.
29	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке - Прямой нападающий удар.	4 1	При нападающем ударе выпрыгнуть вверх максимально , важно не

	- Учебная игра. - Занятие штангой. - Задание в кругу.	1 1 1	коснуться сетки.
30	Передача мяча снизу после перемещения. - Зонное блокирование. - Учебная игра. - Передача над собой. - Упражнение на пресс, силовой кроссфит.	4 1 1 1 1	При силовых нагрузках важно не переутомить организм.
31	Подача мяча сверху.	4	Учитель назначает зону подачи, подающий в нее подает.
	- Перемещение в тройках. - Подача на точность. - Силовая тренировка. - Бег с препятствиями.	1 1 1 1	
32	Учебная игра в волейбол. - Учебная игра. - Учебная игра. - Судейство. - Соревнования с другими школами.	4 1 1 1 1	Задание в четверках: удержание мяча более 1 минуты.
33	Товарищеская встреча между школ города. - Учебная игра. - Учебная игра - Учебная игра Подведение итогов.	4 1 1 1 1	Встреча проходит по всем регламентам соревнований.
34.	Подведение итогов года. - Анализ проведенных игр. - Видео обзоры. - Проведение теоретических занятий - Подведение итогов года.	4 1 1 1 1	Анализ о проделанной работе.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Развитие интереса к изучению спортивных игр.
- Умение взаимодействовать в команде во время игры в волейбол,
- Развитие физического здоровья
- Успешное выступление на городских и областных соревнованиях.
- Желание систематически заниматься спортом.
- Изучение литературы и расширение знаний в области физической культуры.

Ученик научится:

- Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение техники.
- Анализировать ошибки, допущенные в ходе игры.
- Оценивать правильность техники владением мячом.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять судейскую практику в игре волейбол

Материально техническое обеспечение реализации программы.

1. Волейбольные мячи.
2. Спортивный зал, оборудованный для занятий спортивными играми.
3. Свисток.
4. Конусы.
5. Тренажеры.
6. Секундомер.

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для учителя:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

Для ученика:

5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)

8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 192 с.