

Утверждена приказом директора
МОУ «Икейская СОШ»
от 01.09.2021 г. № 77

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Вперёд к волейбольному совершенству!»**

Направленность: физическая культура
Срок реализации: 3 года

Составитель: Мусаева Сания Мановаровна
учитель физической культуры

с.Икей
2021

Пояснительная записка

Данная программа содержит физкультурно-спортивную направленность.

Занятия проводятся в очном режиме.

На первый год обучения зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, на последующие года зачисляются лица успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Волейбол является одним из популярных видов спорта вызывающий интерес к систематическим занятиям поддерживая или развивая организм занимающегося.

Физкультуре и спорту придается большое общественно– воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенностью данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

2.Объём и содержание

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 3 года обучения.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи в соответствии с тематическим планом.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного волейбола. Проведение игр в заключительной части улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

1-й год обучения – изучается техника безопасности, знакомство с волейболом и обучение основным элементам.

2-й год обучения – повторяется техника безопасности, изучаются специализированные элементы волейбола, изучаются правила соревнований, и тактические элементы волейбола.

3-й год обучения – повторяется техника безопасности, совершенствуются основные и специализированные элементы волейбола. Всего 108 недель.

Всего 216 занятий.

Всего 432 часа.

1 год – 2 раза в неделю по 2 часа

72 занятия в год

144 часа в год

2 год – 2 раза в неделю по 2 часа

72 занятия в год

144 часа в год

3 год – 2 раза в неделю по 2 часа

72 занятия в год

144 са в год

3. Планируемые результаты:

После

окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта 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 нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания *третьего года* обучения учащийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;

- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

4. Учебный план.

1 год

№.№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации
			теоретических	практических	
I	Основы знаний	6	4	2	
1	Вводное занятие, техника безопасности.	4	3	1	
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
II	Общая физическая подготовка	50	3	47	
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	зачёт
2	Лёгкоатлетические упражнения	20	1	19	зачёт
3.	Подвижные игры	20	1	19	
III	Техническая подготовка	88	9	79	
1	Техника передвижения и стоек	12	1	11	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	28	2	26	зачёт
3.	Техника приёма мяча снизу	28	2	26	зачёт
4.	Нижняя прямая подача	12	2	10	зачёт
5	Защитные действия, (страховка, падения)	8	2	6	зачёт
	Всего:	144	16	128	
2 год					
1	Техника безопасности	4	3	1	
	Общая физическая подготовка	24	3	21	
1	Гимнастические упражнения	6	1	5	зачёт
2	Лёгкоатлетические упражнения	12	1	11	зачёт
3.	Подвижные игры	6	1	5	
	Техническая подготовка	80	7	73	
1	Техника передвижения и стоек	6	1	5	

2	Техника приёма и передач мяча сверху	26	1	25	зачёт
3	Техника приёма мяча снизу	26	1	25	зачёт
4	Боковая нижняя подача	10	2	8	зачёт
5	Нападающий удар, скидка	12	2	10	зачёт
	Тактическая подготовка	30	6	24	
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
2.	Групповые действия	6	2	4	
3.	Командные действия	6	2	4	
4.	Тактика защиты	6	2	4	
	Контрольные испытания и соревнования	6	2	4	зачёт
	Всего:	144	21	123	
3 год					
1	Техника безопасности	4	3	1	
	Общая физическая подготовка	16	1	15	
1	Гимнастические упражнения	6	1	5	зачёт
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9	зачёт
	Техническая подготовка	64	5	59	
1	Техника приёма и передач мяча сверху	12	1	11	зачёт
2	Техника приёма мяча снизу	12	1	11	зачёт
3	Прямая верхняя подача	10	2	8	зачёт
4	Нападающий удар, скидка	18	2	16	зачёт
5	Одиночное блокирование	12	2	10	зачёт
	Тактическая подготовка	50	8	42	
1.	Индивидуальные действия	26	2	24	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
	Контрольные испытания и соревнования	10	2	8	зачёт
	Всего:	144	19	125	

5. Календарный учебный график:

Период занятий	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество рабочих недель	Количество рабочих дней
1 полугодие	02.09.2020	20.01.2021	18	36
2 полугодие	21.01.2021	31.05.2021	18	36
Итого в 2020-2021 году	02.09.2020	31.05.2021	36	72
Каникулярный период			Продолжительность каникул, праздничных дней.	
	01.01.2021	10.01.2021	10	
Праздничные дни	04.11.2020	04.11.2020	6	
	23.02.2021	23.02.2021		
	08.03.2021	08.03.2021		
	01.05.2021	01.05.2021		
	09.05.2021	10.05.2021		

Режим работы: Занятие (минут)
Аттестация

90 минут
1 раз в год, в мае месяце

6. Тематическое планирование: 1 год

№	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1	Вводное занятие, техника безопасности	2	
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу.	2	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	
4	<i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	2	
5	Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи	2	
6	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг).	4	
7	Из различных исходных положений.	2	
8	<i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м	4	
9	Прыжки: с места в длину, вверх	4	
10	Прыжки с разбега в длину и высоту.	4	
11	Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	8	
12	<i>Подвижные игры:</i> “День и ночь”, “	4	
13	“Салки без мяча”, “Караси и щука”,	4	

14	”, “Волк во рву”, «Третий лишний»	4	
15	“Удочка”, “Круговая эстафета	4	
16	Комбинированные эстафеты	4	
17	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).	4	
18	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	4	
19	Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.	4	
20	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	4	
21	Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.	10	
22	В различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.	10	
23	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления	4	
24	Прием и передача мяча снизу , прием и передача мяча двумя руками снизу (на месте и в движении приставными шагами).	6	
25	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.	10	
26	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	8	
27	Прием мяча снизу в группе.	4	
28	Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре.	4	
29	Мяча установленного в держателе; через сетку.	4	
30	Подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии.	4	
31	Защитные действия, (страховка, падения)	8	

2 год

№	Тема занятий	Количество часов	Примечание
1	Вводное занятие, техника безопасности	4	
2	Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.	2	
3	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг).	2	
4	Из различных исходных положений.	2	

5	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м	2	
6	Прыжки: с места в длину, вверх	2	
7	Прыжки с разбега в длину и высоту.	4	
8	Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	4	
9	Подвижные игры: “День и ночь”, Салки без мяча”, “Караси и щука”,	2	
10	”, “Волк во рву”, «Третий лишний» “Удочка”, «Круговая эстафета»	2	
11	Комбинированные эстафеты	2	
12	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).	2	
13	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.	2	
14	Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.	2	
15	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	6	
16	В различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.	8	
17	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления	8	
18	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	4	
19	Прием и передача мяча снизу , прием и передача мяча двумя руками снизу (на месте и в движении приставными шагами.	6	
20	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.	10	
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	6	
22	Прием мяча снизу в группе.	4	
23	Овладение техникой подачи: боковая нижняя подача; подача мяча подвешенного на шнуре.	2	
24	Мяча установленного в держателе; через сетку.	2	
25	Подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии.	6	
26	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).	12	

	Тактическая подготовка		
27	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне .	12	
28	<i>Групповые действия.</i> 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.	6	
29	<i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	6	
30	<i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	6	
31	Контрольные испытания и соревнования	6	

3 год

№	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1	Вводное занятие, техника безопасности	4	
2	Упражнения с предметами - скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг).	3	
3	Из различных исходных положений.	3	
4	<i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 30 м	2	
5	Прыжки: с места в длину, вверх	2	
6	Прыжки с разбега в длину и высоту.	2	
7	Метание теннисного мяча в цель, на дальность отскока от стены.	4	
8	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	2	
9	В различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах.	2	
10	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления	2	
11	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	6	
12	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками снизу (на месте и в движении приставными шагами.	2	

13	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.	2	
14	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	4	
15	Прием мяча снизу в группе.	4	
16	<i>Овладение техникой подачи: прямая</i> верхняя подача.	2	
17	Мяча установленного в держателе; через сетку.	2	
18	Подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии.	6	
19	<i>Нападающие удары.</i> 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).	18	
20	Одиночное блокирование	12	
	Тактическая подготовка		
21	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи в зоне .	20	
22	<i>Групповые действия.</i> 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.	10	
23	<i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	10	
24	<i>Тактика защиты.</i> Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	10	
25	Контрольные испытания и соревнования	10	

7. Оценочные материалы

1 год:

1. Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
2. Технические умения.

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Вопросы по технике безопасности:

1. В какой последовательности нужно производить разминку в спортивном зале? (1 балл)
2. В какой обуви нужно заниматься во время тренировки в спортивном зале? (1балл)
3. Для чего нужно снимать все украшения перед началом тренировки? (1 балл)
4. К кому обращаться во время тренировки, если стало плохо? (1 балл)

5. Нужно ли сообщить тренеру о том, что на поле присутствуют посторонние предметы? Если да, то для чего? (1 балл)

Технические умения:

1. Передача/прием мяча двумя руками сверху(1балл)
2. Передача/приём мяча двумя руками снизу (1 балл)
- 3.Прямая нижняя подача мяча (1 балл)
- 4.Техника передвижений и стойки (1 балл)
- 5.Страховка, падение(1 балл)

2 год:

1. Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
2. Технические умения.
3. Тактические умения

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Вопросы по технике безопасности:

1. Можно ли тренироваться спущенным мячом или с неисправным инвентарем? (1балл)
2. Для чего проводится разминка перед тренировкой? (1балл)
3. Можно ли пить воду во время тренировки? Если «да», то почему? (1бал)
4. Можно ли начинать тренировку, не размяв мышцы? Если «да», то почему? Если «нет», то почему?
5. Нужно ли идти на тренировку, если у вас плохое самочувствие? (1балл)

Технические умения:

1. Боковая нижняя подача мяча (1балл)
2. Нападающий удар (1 балл)
3. Одиночное блокирование (1 балл)

Тактические умения:

- 1.Индивидуальные действия(1 балл)
- 2.Групповые действия(1 балл)
3. Командные действия(1 балл)

3 год:

1. Устные ответы на вопросы по технике безопасности.
2. Технические умения.
3. Тактические умения

Промежуточная аттестация проводится на последнем и предпоследнем занятиях с выставлением баллов.

Вопросы по технике безопасности:

1. Нужно ли знать правила игры в волейболе, считается ли это требованием техники безопасности? (1балл)
2. При получении травмы к кому нужно обратиться в первую очередь? (1балл)
3. Можно ли использовать спортивный инвентарь не по назначению? (1балл)
4. Можно ли брать инвентарь без разрешения тренера? (1балл)
5. В случае аварийной ситуации чьим указаниям нужно следовать? (1балл)

Технические умения:

1. Прямая верхняя подача мяча (1балл)
2. Нападающий удар (1 балл)
3. Одиночное блокирование (1 балл)

Тактические умения:

- 1.Индивидуальные действия(1 балл)
- 2.Групповые действия(1 балл)

3. Командные действия(1 балл)

Оценочный лист:

№ п/п	ФИО занимающегося	Технические умения	Тактически е умения	Техника безопасности	Итог

8. Методическое сопровождение

Методы и приемы обучения: Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания. Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения. Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод. Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега). **Методическое обеспечение программы** Занятия проводятся в спортивном зале.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Скоростно-силовая лестница - 4 шт.
3. Гимнастическая стенка - 3 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3 шт.
5. Гимнастические маты - 5 шт.
6. Координационный мяч - 1 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 4 штук
9. Мячи волейбольные - 8 шт.
10. Рулетка - 1 шт.
11. Тренажёр для обучения нападающему удару и его совершенствованию -1 шт.

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: Польша, 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 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

МОУ "ИКЕЙСКАЯ СОШ", Буякова Елена Владимировна
20.09.2021 06:12 (MSK), Простая подпись