

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Школа № 117 города Москвы

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от « 14 » июня 2017 года


«Утверждаю»
Руководитель
ГБОУ Школа №117
города Москвы
Бабурин И.А.
Приказ № 55-2017
от « 15 » июня 2017 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по волейболу**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель:
Дрощев Николай Георгиевич,
учитель физической культуры.

Москва -2017 год

1. Пояснительная записка

Направленность

Направленность данной образовательной программы - физкультурно – спортивная, направлена на всестороннее физическое развитие подрастающего поколения и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни качеств.

Уровень – ознакомительный.

Актуальность

Популярность волейбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись волейболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности удара. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, метанием, общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так волейбол открывает доступ к регулярным занятиям спортом.

Цель дополнительной образовательной программы

Укрепление здоровья и физического развития, овладение основными приемами игры основная цель программы.

Задачи

- укрепление опорно–двигательного аппарата и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи и передачи мяча, нападающего удара;
- обучение простейшим техническим действиям в нападении и защите;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- привитие интереса к соревнованиям, выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки.

Возраст детей, участвующих в данной образовательной программе

Данная программа объединения «Волейбол» рассчитана на детей в возрасте от 12-15 лет.

Сроки реализации образовательной программы

Данная программа реализуется в течении одного года обучения.

Формы и режим занятий

Очная форма занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Занятие состоит из: урок 45 минут, орг. моменты – 5 минут, проветривание помещения 10 минут. В группе могут заниматься от 20 до 25 человек. Занятия проводятся как в группе, так и индивидуально (с учетом физического развития ребенка).

В занятия включены здоровые сберегающие элементы:

- организационные моменты;
- дыхательные (восстанавливающие) упражнения;
- релаксация.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате освоения программы «Волейбол» воспитанники приобретают определенные умения и знания. Дети научатся: Играть самостоятельно и с помощью руководителя, в игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- основные правила игры «Волейбол»;

Уметь:

- перемещаться различными способами;
- выполнять нижнюю подачу, верхнюю и нижнюю передачу,
- принимать мяч.
- наносить нападающий удар,
- ставить блок,
- разыгрывать комбинации в три касания,
- делать смену игровых позиций.
- взаимодействовать на площадке в команде;

У обучающихся будут воспитаны физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, морально-волевые качества, коллективизм.

Дети могут принимать участие в соревнованиях, выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовки.

- **повысят** свои показатели физического развития;
- у ребёнка будет выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;

2. Содержание программы

Учебно – тематический план

№ П/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	5	5		

1.1	Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом	1			
1.2	Охрана труда. Вводное занятие.	1			
1.3	Гигиена, врачебный контроль. предупреждение травм	2			
1.4	Правила игры	1			
2	Практические занятия	63		63	
2.1	- упражнения для развития силы			6	тестирование
2.2	- упражнения для развития ловкости			8	тестирование
2.3	- упражнения для развития быстроты			8	тестирование
2.4	- упражнения для развития выносливости			8	тестирование
2.5	- упражнения для формирования правильной осанки			3	
3	Техническая подготовка				
3.1	Нападающий удар, блокирование.			4	
3.2	- прием мяча сверху (с места, в движении)			4	
3.3	- передача мяча сверху			4	
3.4	- прием мяча снизу			4	
3.5	- передача мяча снизу			4	
3.6	- верхняя подача			4	
4	Тактическая подготовка				
4.1	Индивидуальные действия			3	
4.2	Командные действия			3	
5.	Контрольные занятия				
	- выполнение контрольных нормативов	2		2	тестирование
	Контрольные игры и соревнования	2		2	соревнования
	Всего часов:	72			

Содержание программы

1. Теоретические занятия.

1.1 Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в волейбол.

1.2 Охрана труда. Вводное занятие.

1.3 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

1.4 Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Вилы соревнований. Понятие о методике судейства

2. Практические занятия.

2.1 Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами (1–2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки, согнув ноги через планку. Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30 – 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 6- до 100 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега.

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метания граната с места, с разбега.

Подвижные игры. «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические

действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2.2 Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойки волейболиста, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10м.

Бег в колонне по одному вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов и т.д.

Подвижные игры. «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», «Салки».

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх.

Упражнения с отягощением, приседания, выпрыгивая вверх из приседа, полупреседа вперёд, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча над собой и прыжки и ловля мяча после приземления.

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Прыжки на одной или обеих ногах с преодолением препятствий.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице наверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди на дальность. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от неё.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером – в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнёра и т.д.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал – бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке – парах и через сетку. Имитация прямого и нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Соревнование на точность метания малых мячей. вания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча.

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, бросок с движением кистей вниз - вперёд или вверх – вперёд плавно. То же, но бросок через сетку; бросок вниз двумя руками, вверх – одной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений, после спрыгивания. Отбивание мяча в высшей точке взлёта. Стоя спиной к стене. Бросить мяч вверх – повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же упражнения но мяч набрасывает партнёр. Можно менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные манёвры. Вначале мяч подбрасывать после поворота, затем во время поворота, и наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует. Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки- трое, блокируют двое.

3. Техника и тактика игры

3.1 Техника нападения. Действия без мяча

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

3.2 Действия с мячом

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

3.3 Техника защиты. Действия без мяча

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Скачок назад, вправо влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

3.4 Действия с мячом

Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками на парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу – с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке на зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападение и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой)

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность, в ближнюю и дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя в площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, стоящему за спиной пасующего.

Групповые действия: взаимодействия игроков из различных зон.

Командные действия: игра в нападении и защите.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач: при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые и командные действия.

Выполнение контрольных нормативов

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Учащиеся, занимающиеся в секциях дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Перечень показателей, подлежащих регистрации и вводу в компьютерную программу «Физкультурный паспорт» при проведении мониторинга детей и обучающихся специалистами физического воспитания.

2. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1.	Бег 30 метров (сек.)	Регистрируется
3.	Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	индивидуальный
4.	Прыжки через скакалку (раз) за 30 сек.	рост
5.	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.	результатов
6.	Наклон из положения сидя(см)	каждого
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	учащегося

3. **Формы аттестации и оценочные материалы**

Подведение итогов реализации данной образовательной программы происходит в форме сдачи занимающихся контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

4. **Организационно-педагогические условия реализации программы» содержат**

Техническое оснащение

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующие оборудования и инвентарь:

- | | |
|------------------------------|---------------|
| 1.Сетка волейбольная | -2 штуки |
| 2.стойки волейбольные | -2 штуки |
| 3.Гимнастическая стенка | -6-8 пролетов |
| 4.Гимнастически скамейки | -3-4 штуки |
| 5.Гимнастические маты | -3 штуки |
| 6.Скакалки | -30 штук |
| 7.Мячи набивные (масса 1 кг) | -25 штук |
| 8.Резиновые амортизаторы | -25 штук |
| 9.Гантели различной массы | -20 штук |
| 10.Мячи волейбольные | -30 штук |
| (для мини-волейбола) | -20 штук |
| 12.Рулетка | -2 штуки |
| 13.Макет площадки с фишками | -2 комплекта |

Нормативно - правовая документация

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Прогноз долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2030 года (2013 г.)
- Стратегия инновационного развития РФ на период до 2020 года (от 8 декабря 2011 г. № 2227-р)
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 597 "О мероприятиях по реализации государственной социальной политики"
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012- 2017г. (от 1.06.2012г. № 761)
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013–2020 гг. (от 22 ноября 2012 г. № 2148-Р)
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (04 февраля 2010 г. Постановления Правительства № 271)
- Акты,
регламенты
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (от 29 ноября 2014 г. № 2403-р)
- Концепция российской национальной системы выявления и развития молодых талантов (от 3 апреля 2012 г. № Пр-82)
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29.12.2014 г. № 2765-р)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Концепция государственной семейной политики в России на период до 2025 г. (от 25.08.2014 г. № 1618-р)
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р)
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020г. (от 30.12.2015 № 1493)
- Государственная программа города Москвы на среднесрочный период (2012-2016 гг.) "Развитие образования города Москвы ("Столичное образование»)
- Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (от 8.09.2015 № 613н)

Список используемой литературы.

1. Методическая литература:

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. - Киев, 1991г.
2. Волейбол. - 2001. - №4.
3. Волейбол / Под редакцией А.В. Беляева, М.В. Савина - М., 2000г.
1. Волейбол: Энциклопедия / Составители Свиридов В.М., Чехов О.С. - М., 2001г.
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». - М., 1978г.

