

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования исполнительного комитета
Азнакаевского муниципального района» Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа села Сарлы» Азнакаевского муниципального района РТ

Принята на заседании
на педагогическом совете
от "27" августа 2020 г
Протокол № 1

Утверждаю



Директор МБОУ "СОШ с.Сарлы"

М.Ш.Музаффаров

Приказ № 113 от 27 августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
по направлению «Волейбол»
школьного спортивного клуба
«Юный спортсмен»

Возраст обучающихся: 11 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

2016 год

Пояснительная записка.

Актуальность программы. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Отличительные особенности. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Особенности программы. В программе предусмотрено обучение детей не только правилам волейбола, но и основам: оказания первой медицинской помощи, владения навыками коммуникативной компетенции. Детей психологически и физически готовят к принятию адекватных решений в любых ситуациях.

Программа имеет четкую практическую направленность.

На занятиях, общаясь друг с другом и с педагогом, обучающиеся:

- овладевают знаниями по волейболу, этике игры;
- участвуют в повседневной жизни коллектива;
- получают знания, непосредственно относящиеся к охране жизни и здоровья;
- привлекаются к участию в пропаганде волейбола среди детей и подростков.

Адресат программы, объем, срок и продолжительность освоения программы. Программа кружка «Юный спортсмен» ориентирована для учащихся 5-11 классов (11-18 лет) В группе 10 учащихся. Посещение занятий осуществляется учащимися на добровольной основе. Срок реализации программы 1год, рассчитана на 72 часа, сочетает аудиторные и внеаудиторные занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Основные формы деятельности кружка - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Цели:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся .
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы

№	Наименование разделов, модулей, тем	всего часов	количество часов		Форма аттестации
			теория	практика	
1.	История развития волейбола Общие основы волейбола	9	2	7	Фронтальный опрос Практические занятия
2.	Изучение техники игры в волейбол техника нападения:	3	1	2	Практические занятия Участие в школьных и районных соревнованиях.
3.	Обучение техники подачи мяча:	23	8	15	Практические занятия Участие в школьных и районных соревнованиях.
4.	Техника защиты:	8	3	5	Практические занятия Участие в школьных и районных соревнованиях.
5.	Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения:	4	0	4	Практические занятия Участие в школьных и районных соревнованиях.
6.	Изучение тактики игры в волейбол Тактика защиты:	25	0	25	Практические занятия Участие в школьных и районных соревнованиях.
	Итого	72	14	58	

Содержание учебно-тематического плана.

72 часа – 2 часа в неделю.

Тема 1.

История развития волейбола Общие основы волейбола

Теория.

ТБ на занятиях. Цели, задачи кружка. Утверждение программы. Организационные вопросы (структура, положение, обязанности). Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Ознакомление с техникой игры. Оформление уголка «Юный спортсмен».

Практика.

Техническая подготовка волейболиста. Методы и средства технической подготовка.

Тема 2.

Изучение техники игры в волейбол техника нападения:

Теория.

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Практика.

Стартовые стойки.

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.

Тема 3.

Обучение техники подачи мяча:

Теория.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; нижней боковой подаче; верхней прямой подаче; укороченной подаче подача на точность.

Практика.

Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, укороченной подачи, технике верхних передач.

Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

Обучение технике передач снизу

Обучение технике нападающих ударов

Тема 4.

Техника защиты:

Теория.

Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;

Практика.

Обучение технике приема подач , приема мяча с падением, блокирования .

Тема 5.

Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения:

Практика.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучение индивидуальным тактическим действиям

Тема 6.

Тактика защиты:

Теория.

Техника безопасности на учебно- тренировочных занятиях и соревнованиях.

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий.

Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передаче в прыжке: отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

Практика.

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Обучения тактике нападающих ударов.

Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.

Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.

Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии

Обучение командным действиям в нападении, в защите

Планируемые результаты программы.

обучающие должны

знать:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

уметь:

1. - учащиеся владевают техникой и тактикой игры в волейбол;
2. - владевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
3. - самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
4. - могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
5. - умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
6. таблицу учёта результатов;
7. - Распределять свою физическую нагрузку;
8. - Уметь играть по правилам игры;
9. - Понимать терминологии и жестикуляции;
10. - техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
11. - технику верхних передач;
12. - технику передач снизу;
13. - технику верхнего приема мяча;
14. - технику нижнего приема мяча;
15. - технику подачи мяча снизу;

Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:

- Самостоятельности в принятии правильного решения;
- Здорового образа жизни и навыка самостоятельного физического совершенствования.
- Основная часть работы кружка полагается на подготовку детей к соревнованиям по волейболу.

иметь навыки:

- дисциплины, осторожности, безопасной игры.
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях.

Комплекс организационно- педагогических условий.**Условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортзале и на спортплощадке.

Техническое оснащение:

- компьютер с экраном и проектором;
- плакаты по волейболу;

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
9. Мячи волейбольные
10. Рулетка

Методическое:

- разработки проведения различных игр, конкурсов, викторин,
- программа игры волейбол в школе 1-11 кл.
- методические рекомендации по организации профилактики детского травматизма.
- методические пособия для изучения правил волейбола в классах.

Формы контроля: фронтальный , участие в конкурсах соревнованиях.

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнование.

Основные методы проведения занятий :

1. Словесные:

устное изложение, беседы с разбором и анализом техники игры.

2. Наглядные:

показ иллюстраций, картин, схем, табличек по волейболу;

3. Практические:

практические занятия , игровые занятия, конкурсы, соревнования .

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. Индивидуальные.

2. Групповые.

3. Коллективные.

В практической работе по реализации программы можно использовать следующие **формы деятельности:**

4. Соревнования, состязания (по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему).

5. Час вопросов и ответов (работа в группах).

6. Викторины, конкурсы, кроссворды.

7. Игра «Да – нет» (при проверке знаний по правилам игры волейбол).

8. Проведение «минуток» по профилактике несчастных случаев в группе, в своих классах.

9. Различные методические разработки игр, мероприятий, конкурсов, викторин .

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология проблемного обучения.

Литература:

Комплексная программа физического воспитания. М.; "Просвещение" 2012. Авторы доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Издательство Москва, «Просвещение» 2012

Учебник : Физкультура минем дустым. Автор В.И.Лях. Физическая культура. 5-11 классы. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Дополнительная литература. Правила техники безопасности на уроках физкультуры, Спутник учителя физической культуры. Казань 2002.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.

5. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

Календарно-учебный график

№ занятия	месяц число	Время проведения занятия	Форма занятия	Колич. час	Темы	Содержание материала	Место проведе ния	Форма контроля
№1	3/09	17.00-17.45	Коллективная	1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола	Спортзал	Фронтальный опрос
№2	7/09	17.00-17.45	Коллективная	1	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.	Спортзал	Фронтальный опрос
№3-4	10/09 14/09	17.00-17.45	Коллективная	2	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.	Спортзал	Фронтальный опрос

						Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка		
№5-6	17/09 21/09	17.00-17.45	Коллективная	2	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.	Спортзал	Фронтальный опрос

№7-8	24/09 28/09	17.00-17.45	Коллективная	2	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	Спортзал	Фронтальный опрос
№9	1/10	17.00-17.45	Коллективная	1	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.	Спортзал	Фронтальный опрос

Изучение техники игры в волейбол техника нападения:								
№10	5/10	17.00-17.45	Коллективная	1	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.	Спортзал	Фронтальный опрос
№11	8/10	17.00-17.45	Коллективная	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	Спортзал	Фронтальный опрос
№12	12/10	17.00-17.45	Коллективная	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.	Спортзал	Фронтальный опрос
Обучение техники подачи мяча:								
№13-14	15/10 19/10	17.00-17.45	Коллективная	2	Обучение технике нижней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	Спортзал	Фронтальный опрос
№15-16	22/10 26/10	17.00-17.45	Коллективная	2	Обучение технике нижней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;	Спортзал	Фронтальный опрос
№17-19	29/10 2/11 9/11	17.00-17.45	Коллективная	3	Обучение технике верхней прямой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче:	Спортзал	Фронтальный опрос

№20-22	21/11 16/11 19/11	17.00-17.45	Коллективная	3	Обучение техники верхней боковой подачи	подводящие упражнения для обучения верхней боковой подачи; специальные упражнения для обучения верхней боковой подачи;	Спортзал	Фронтальный опрос
№23	23/11	17.00-17.45	Коллективная	1	Обучение укороченной подачи	специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;	Спортзал	Фронтальный опрос
№24-25	26/11 30/11	17.00-17.45	Коллективная	2	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад	Спортзал	Фронтальный опрос
№26-28	3/12 7/12 10/12	17.00-17.45	Коллективная	3	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;	Спортзал	Фронтальный опрос
№29-30	14/12 17/12	17.00-17.45	Коллективная	2	Обучение технике передач снизу	подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу	Спортзал	Фронтальный опрос
№31-35	21/12 24/12 4/01 7/01 11/01	17.00-17.45	Коллективная	5	Обучение технике нападающих ударов	подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по	Спортзал	Фронтальный опрос

						мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.		
Техника защиты:								
№36-38	14/01 18/01 21/01	17.00-17.45	Коллективная	3	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;	Спортзал	Фронтальный опрос
№39-40	25/01 28/01	17.00-17.45	Коллективная	2	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь	Спортзал	Фронтальный опрос
№41-43	1/02 4/02 8/02	17.00-17.45	Коллективная	3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)	Спортзал	Фронтальный опрос

Изучение тактики игры в волейбол								
Тактика нападения:								
№44-46	11/02 15/02 18/02	17.00-17.45	Коллективная	3	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.	Спортзал	Фронтальный опрос
№47	22/02	17.00-17.45	Коллективная	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений	Спортзал	Фронтальный опрос
Тактика защиты:								
№48-49	25/02 1/03	17.00-17.45	Коллективная	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.	Спортзал	Фронтальный опрос
№50-51	4/03 8/03	17.00-17.45	Коллективная	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания	Спортзал	Фронтальный опрос

					передач на удар	быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.		
№52	11/03	17.00-17.45	Коллективная	1	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. Подбор упражнений для развития специальной силы.	Спортзал	Фронтальный опрос
№53	15/03	17.00-17.45	Коллективная	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.	Спортзал	Фронтальный опрос
№54-56	18/03 22/03 25/03	17.00-17.45	Коллективная	3	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.	Спортзал	Фронтальный опрос

№57	1/04	17.00-17.45	Коллективная	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	Спортзал	Фронтальный опрос
№58	5/04	17.00-17.45	Коллективная	1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.	Спортзал	Фронтальный опрос
№59	8/04	17.00-17.45	Коллективная	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.	Спортзал	Фронтальный опрос
№60-61	12/04 15/04	17.00-17.45	Коллективная	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.	Спортзал	Фронтальный опрос
№62	19/04	17.00-17.45	Коллективная	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.	Спортзал	Фронтальный опрос
№63-65	22/04 26/04 29/04	17.00-17.45	Коллективная	3	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.	Спортзал	Фронтальный опрос

№66-68	3/05 6/05 10/05	17.00-17.45	Коллективная	3	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.	Спортзал	Фронтальный опрос
№69	13/05	17.00-17.45	Коллективная	1	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.	Спортзал	Фронтальный опрос
№70	17/05	17.00-17.45	Коллективная	1	Тактика нападающих ударов	Учебная игра с заданием.	Спортзал	Фронтальный опрос
№71	20/05	17.00-17.45	Коллективная	1	Тактические действия блокирующего игрока	Учебная игра с заданием.	Спортзал	Фронтальный опрос
№72	24/05	17.00-17.45	Коллективная	1	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях		Спортзал	Фронтальный опрос

