МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МЦЕНСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»

«PACCMOTPEHO»:

на методическом совете Протокол №<u>1</u> от <u>28.08.2017г</u> Председатель МС

/Т.В. Макарова/

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора

/С.А. Гурочкина/

2017 r

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ г. Мценска «Средияя школа №7»

Д / Ф.А.Яшкин / Приказ от 31.08.2017г №235

Программа

дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

секции «ВОЛЕЙБОЛ»

на 2017-2018 уч. год

Разработчик программы: Реункова Ирина Юрьевна, учитель физической культуры, педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Волейбол» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- 1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41).
- 4. «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича-М.: «Просвещение», 2010г.
- **1.1. Направленность** дополнительной образовательной программы секции «Волейбола»

физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и

практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому

развитию детей.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целенаправленность. Новизна программы. В дополнительной образовательной программе большое значение

уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Наукой доказано, что такие занятия

способствуют правильному развитию детей.

Актуальность. Программа дополнительного образования рассчитана на детей, которые

любят волейбол и хотят научиться в него играть. Важность программы состоит в том, что она

направлена на укрепление здоровья детей.

Педагогическая целесообразность. Большое достоинство программы с точки зрения

педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера.

Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов

командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов.

Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию. Преодоление

временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель: Укрепления здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней

физической подготовленности.

Цель раскрывается более полно в процессе обучения детей на основе поставленных задач.

В программе нашли отражение задачи работы с учащимися; содержание учебного материала по

физической, технической, тактической и теоретической подготовке для первого и второго годов обучения.

Конкретными задачами на данном этапе подготовки юных волейболистов являются:

- 1. Овладеть известными современными волейбольными приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- 2. У меть сочетать приемы друг с другом в любой последовательности и разных условиях;
- 3. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходиться пользоваться чаще;
- 4. Постоянно совершенствоваться улучшать их согласованность и скорость выполнения .
- 5. Популяризация волейбола и пропаганда здоровья.
- 6. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям волейбола.

Основным принципом построения учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочной

группе служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем учащимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого юного волейболиста.

1.4. Отличительные особенности данной программы от уже существующих.

При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по волейболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной

программы от 13 до 17 лет.

1.6. Формы и режим занятий.

Вид учебной группы постоянный.

Форма занятий индивидуально-групповая.

Режим занятий:

| | Продолжительность | Периодичность в | Количество | Количество |
|--|-------------------|-----------------|------------|------------|
|--|-------------------|-----------------|------------|------------|

| занятия | неделю | часов в неделю | часов в год |
|---------|-----------------|----------------|-------------|
| 2 часа | 2 раза в неделю | 4часа | 140 часов |

1.7. Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

1.8. Планируемые результаты и способы их проверки.

Результатом прохождения программы должен стать интерес детей к занятиям избранным видом спорта.

Знать: Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «Волейбол» в школе, стране, мире. Правила игры в волейбол.

Тактические и технические приемы в волейболе.

Уметь: Выполнять основные технические приемы волейболиста.

Проводить судейство.

Проводить разминку волейболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе, трудолюбие, целеустремленность.

1.9. Формой подведения итогов реализации программы будут служить:

- школьные соревнования по волейболу;
- районные соревнования по волейболу;
- участия в различных турнирах по волейболу.

В ходе соревнований проверяется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка,

физическая подготовленность.

Содержание программы

Сведения о строении и функциях организма человека. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Виды травм и способы оказания первой доврачебной помощи.

Основы методики обучения и тренировки в волейболе. Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

Правила, организация и проведение соревнований. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Основы техники и тактики волейбола.

Контрольные игры и соревнования.

Инструкторская и судейская практика.

Тематический план

| Наименование темы | Количество часов |
|---|---------------------|
| Сведения о строении и функциях организма человека. | 0.30 |
| Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 0.30 |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 0.30 |
| Правила организации и проведение соревнований. | 1.00 |
| Основы методики обучения и тренировки. | 0.30 |
| ОФП, СФП. | 30.00 |
| Основы техники и тактики волейбола. | 93.00 |
| Контрольные испытания. | 6.00 |
| Инструкторская и судейская практика. | 8.00 |
| Итого: | 140.00 |

Материально-техническое обеспечение

- 1. Мячи волейбольные.
- 2. Скакалки.
- 3. Маты гимнастические.

- 4. Гимнастические скамейки.
- 5. Стойки волейбольные.
- 6. Мячи набивные.
- 7. Гимнастические стенки.
- 8. Резиновые эспандеры.
- 9. Баскетбольные щиты с кольцами..
- 10. Перекладины навесные.
- 11. Свисток.
- 12. Секундомер.

Список литературы.

- 1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М. Изд-во, 1988г.
- 2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
- 3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва. 2005 г.
- 4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детскою ношеских спортивных школ, специализированных детскою ношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт. 2005г.
- 5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011.

Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Волейбол».

| № п.п | Тема занятий | Кол – во часов | Элементы содержания. | Дата проведе- ния (план) | Дата проведе- ния (факт) |
|-------|---------------------------|-------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Техника перемещений. | 4 ч. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра в волейбол. | | |
| 2. | | 4 ч. | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | | |
| | | 4ч. | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | | |
| | Прием. | 4 ч. | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. | | |
| | Передача. Подача мяча. | 4 ч | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. | | |
| | | 4 ч. | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол | | |
| | | 4 ч. | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. | | |
| | | 4 ч. | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | | |
| | | 4 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | | |
| | | 6 ч. | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. | | |
| | | 8 ч. | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол. | | |
| | | 6 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | | |

| | | 8 ч. 8ч. 8ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча подачи в зону 3. Учебно — тренировочная игра волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно — тренировочная игра в волейбол Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно — тренировочная игра в волейбол. | |
|----|-----------------------------------|---------------------|--|--|
| 3. | Нападающий удар. Блокирование. | 8ч. 8 ч . | Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Нападающий удар без поворота туловища (с | |
| | | | переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | |
| 4. | Тактика игры | 8 ч. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно — тренировочная игра в волейбол. | |
| | в нападении. | 8 ч | Групповые тактические действия в нападении взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зонь 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно — тренировочная игра с заданиями. | |
| | | 8 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | |
| | | 8 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | |
| 5. | Тактика игры в защите | 12 ч. | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | |
| | Итого | 140 ч. | | |

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

| Оценк | а практической по, | ДІОТОГ | | CIN III | KUHI | | нка | ражис | пили. | |
|---------------------|---|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|
| Технический | Контрольные | _ | | маль | чики | | | дево | чки | |
| прием | упражнения | Возраст лет | высокий | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| I. Передача мяча | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11 12 13 14 | 4 7 9 12 | 3 5 6 9 | 2 3 4 5 | 1 1 2 3 | 4 6 7 9 | 3 4 5 7 | 2 3 3 4 | 1 1 2 3 |
| | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11 12 | 3 5 | 2 4 | 1 2 | 0 1 | 3 4 | 2 3 | 1 2 | 0 1 |
| | 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11 12 | 4 6 | 3 5 | 2 3 | 1 2 | 4 5 | 3 4 | 2 3 | 1 2 |
| | 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13 14 15 16 17 | 4 6 6 6 7 | 3 5 5 5 5 5 | 2 3 3 3 3 | 1 2 2 2 2 2 | 3 5 5 5 6 | 2 4 4 4 5 | 1 2 3 3 3 3 | 0 1 2 2 2 2 |

| | 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13 14 | 5 6 | 4 5 | 3 3 | 2 2 | 4 5 | 3 4 | 2 3 | 1 2 |
|-----------------------|---|----------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------|
| | 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15 16 17 | 4 4 5 5 | 3 3 4 | 2 2 2 | 1 1 1 | 3 4 4 | 2 3 3 3 | 1 2 2 | 0 1 1 |
| | 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15 16 17 | 5 5 7 | 4 4 5 5 | 3 3 4 | 2 2 2 | 4 4 5 5 | 3 3 4 | 2 2 3 | 1 1 2 |
| П. Подача мяча | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11 12 | 7 8 | 4 6 | 3 4 | 1 2 | 6 7 | 4 5 | 3 3 | 1 2 |
| | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11 12 | 4 6 | 3 4 | 2 3 | 1 2 | 4 5 | 3 4 | 1 2 | 0 |
| | 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13 14 | 8 9 | 5 7 | 3 5 | 2 3 | 6 7 | 4 5 | 3 4 | 2 2 |

| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 | 15 16 17 | 5 7 8 | 4 6 7 | 2 4 5 | 1 2 3 | 4 5 6 | 3 3 5 | 2 2 3 | 1 1 2 |
|---|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|-------------|
| попыток) | | | | | | | | | |
| подача в пределы | 16 | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 2 |
| подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) 6. Верхняя боковая | 16 17 | 7 8 | 5 6 | 2 | 3 3 | 5 6 | 3 | 3 3 | 2 2 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) 5. Верхняя прямая | 13 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 3 4 | 2 2 | 1 1 |