


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района Санкт – Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей № 179 протокол №10 от «17» июня 2019 г.	Принята педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №10 от «17» июня 2019г.	«Утверждаю»  Директор ГБОУ лицей № 179 Л.А.Батова приказ №98 от «17» июня 2019 г.
---	--	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Юный волейболист»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст 11-17 лет

Срок реализации 3 года

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования:
Сыпало Роман Николаевич.

Санкт – Петербург
2019

Пояснительная записка

Волейбол – вид спорта, в первую очередь способствующий удовлетворению двигательной активности детей разных возрастных групп. Занятия волейболом обеспечивают профилактику гиподинамии, а так же содействуют физическому развитию организма детей. Организационно занятия по волейболу можно проводить в спортивном зале и на пришкольных спортивных стадионах.

Направленность:

- физкультурно – спортивная.

По уровню освоения программа является базовой.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности данной программы в том, что технической и тактической подготовке волейболиста уделяется больше внимания.

Сроки реализации программы 3 года. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, рассчитан на 11-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Цель:

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

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

2. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос
2.	Техническая подготовка	40	10	30	Тест
3.	Тактическая подготовка	26	6	20	Тест
4.	Общefизическая	26	7	19	Тест

	подготовка				
5.	Учебно-тренировочные игры	9	2	7	Тест
6.	Контрольное тестирование	4	1	3	Зачет
7.	Итоговое занятие.	1	1		Опрос
	Итого	108	29	79	

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие. Теория. Развитие волейбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Техника безопасности при игре в волейбол.

2. Техническая подготовка. Теория. Знакомство с основными техническими принципами подготовки волейболиста. Техническое выполнение упражнений без мяча, стойка волейболиста.

Практика. Выполнение упражнений без мяча. Прыжок вверх-вперёд толчком одной и приземлением на две ноги. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами. Передвижение в стойке волейболиста. Имитация стоек волейболиста. Техника передачи, приема и подачи мяча.

3. Тактическая подготовка. Теория. Знакомство с основными тактическими принципами подготовки волейболиста.

Практика. Выполнение упражнений на тактические действия в нападении и защите. Отработка индивидуальной тактики при подаче, передаче и приеме мяча.

4. *Общefизическая подготовка. Теория.* Техника безопасности при проведении занятий. Современный волейбол. Необходимость освоения физической подготовки для обучения игре в волейбол. Правила проведения подвижных игр и эстафет. Упражнения на развитие гибкости, ловкости и скорости.

Практика. Выполнение упражнений с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Проведение подвижных игр и эстафет. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

5. *Учебно – тренировочные игры. Теория.* Анализ и разбор ошибок, после проведения учебно – тренировочных игр.

Практика. Подготовка и проведение учебно-тренировочных игр.

6. *Контрольное тестирование. Теория.* Объяснение нормативов, по каждому из тестовых заданий.

Практика. Подготовка и проведение контрольных тестирований.

7. *Итоговое занятие. Теория.* Подведение итогов работы за год. Награждение.

По окончании первого года обучения, ребята должны:

1. *Знать:*

- общие основы волейбола;
- иметь представление о технических приёмах в волейболе;
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

2. *Уметь:*

- играть по упрощённым правилам игры;
- пользоваться техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- выполнять верхние и нижние передачи;
- принимать мяч техникой верхнего и нижнего приёмов.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос
2.	Техническая подготовка	39	10	29	Тест
3.	Тактическая подготовка	26	7	19	Тест
4.	Общеспортивная подготовка	26	6	20	Тест
5.	Учебно-тренировочные игры	9	2	7	Тест
6.	Контрольное тестирование	5	1	4	Зачет
7.	Итоговое занятие.	1	1		Опрос
	Итого	108	29	79	

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие. Теория. Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсменов других стран. Соревновательная деятельность волейболиста. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Техника безопасности при игре в волейбол.

2. Техническая подготовка. Теория. Основные технические принципы подготовки волейболиста. Совершенствование выполнения технических упражнений без мяча, стойка волейболиста.

Практика. Выполнение упражнений без мяча. Прыжок вверх-вперёд толчком одной и приземлением на две ноги. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком приставными и

скрестными шагами. Передвижение в стойке волейболиста. Имитация стоек волейболиста. Совершенствование техника передачи, приема и подачи мяча.

3. *Тактическая подготовка. Теория.* Основные тактические принципы подготовки волейболиста.

Практика. Совершенствование в выполнении упражнений на тактические действия в нападении и защите. Отработка индивидуальной тактики при подаче, передаче и приеме мяча.

4. *Общefизическая подготовка. Теория.* Техника безопасности при проведении занятий. Современный волейбол. Продолжение работы по освоению физической подготовки для обучения игре в волейбол. Правила проведения подвижных игр и эстафет. Упражнения на развитие гибкости, ловкости и скорости.

Практика. Выполнение упражнений с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Проведение подвижных игр и эстафет. Продолжение работы по развитию акробатических навыков. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

5. *Учебно – тренировочные игры. Теория.* Анализ и разбор ошибок, после проведения учебно – тренировочных игр.

Практика. Подготовка и проведение учебно-тренировочных игр.

6. *Контрольное тестирование. Теория.* Объяснение нормативов, по каждому из тестовых заданий.

Практика. Подготовка и проведение контрольных тестирований.

7. Итоговое занятие. Теория. Подведение итогов работы за год.
Награждение.

По окончании второго года обучения, ребята должны:

1. Знать:

- основные правила игры в волейбол;
- технические приёмы в волейболе;
- технику передачи мяча;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;

2. Уметь:

- играть по упрощённым правилам игры;
- пользоваться техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- выполнять верхние и нижние передачи;
- принимать мяч техникой верхнего и нижнего приёмов;
- управлять своими эмоциями;
- овладеть навыками судейства.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос
2.	Техническая подготовка	42	8	34	Тест

3.	Тактическая подготовка	25	5	20	Тест
4.	Общесфизическая подготовка	25	6	19	Тест
5.	Учебно-тренировочные игры	9	2	7	Тест
6.	Контрольное тестирование	4	1	3	Зачет
7.	Итоговое занятие.	1	1		Опрос
	Итого	108	29	79	

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие. Теория. Развитие волейбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсменов других стран. Соревновательная деятельность волейболиста. Правила судейства на соревнованиях. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Техника безопасности при игре в волейбол.

2. Техническая подготовка. Теория. Основные технические принципы подготовки волейболиста. Совершенствование выполнения технических упражнений без мяча, стойка волейболиста, имитация переходов (смены зон) в волейболе.

Практика. Выполнение упражнений без мяча. Прыжок вверх-вперёд толчком одной и приземлением на две ноги. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами. Передвижение в стойке волейболиста. Имитация стоек волейболиста. Совершенствование техника передачи, приема и подачи мяча.

3. Тактическая подготовка. Теория. Основные тактические принципы подготовки волейболиста.

Практика. Совершенствование в выполнении упражнений на тактические действия в нападении и защите. Индивидуальная тактика при подаче, передаче и приеме мяча.

4. *Общefизическая подготовка. Теория.* Техника безопасности при проведении занятий. Современный волейбол. Продолжение работы по физической подготовке для обучения игре в волейбол. Правила проведение подвижных игр и эстафет. Упражнения на развитие гибкости, ловкости и скорости.

Практика. Выполнение упражнений с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Проведение подвижных игр и эстафет. Работа по развитию акробатических навыков. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

5. *Учебно – тренировочные игры. Теория.* Анализ и разбор ошибок, после проведения учебно – тренировочных игр.

Практика. Подготовка и проведение учебно-тренировочных игр, соревнований.

6. *Контрольное тестирование. Теория.* Объяснение нормативов, по каждому из тестовых заданий.

Практика. Подготовка и проведение контрольных тестирований.

7. *Итоговое занятие. Теория.* Подведение итогов работы за весь период обучения. Награждение.

По окончании третьего года обучения, ребята должны:

1. Знать:

- правила игры в волейбол;
- технические приёмы в волейболе;
- технику передачи мяча;
- технику прямой подачи в прыжке;

- следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- грамотно и эффективно распределять свою физическую нагрузку;

2. Уметь:

- играть по правилам;
- пользоваться техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- выполнять верхние и нижние передачи;
- принимать мяч техникой верхнего и нижнего приёмов;
- управлять своими эмоциями;
- овладеть навыками судейства;
- доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ГБОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков 15 штук;
- волейбольная сетка – 2 штуки;
- гимнастические маты 20 штук;
- гантели 15 пар;
- футбольные, баскетбольные мячи – 15 штук.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 7 штук.
- гимнастическая стенка – 15 пролётов.

Список литературы для педагогов:

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 2001г.
2. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов», Калининград 2008 г.
3. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 2002 г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2008 г.
5. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2009г.
6. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 2001г.
7. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

Список литературы для детей

1. Всё о спорте / авт.-сост. Г. Михалкин. – М.: Астрель; АСТ, 2000. – 155 с
2. Гордон, Д. Звезды спорта / Д. Гордон. – Харьков: Фолио, 2003. – 398 с.
3. Малов, В. И. 100 великих спортивных достижений / В. И. Малов – М. : Вече, 2007. – 432 с.
4. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А. И. Мальцев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005.

Дидактический материал.

- DVD с методическими материалами и DVD с играми по волейболу
- материалы сайтов ff/spb/ru/volleybol/shkolu, eurosport.ru, sportbox.ru.