

Согласовано

Утверждаю

Руководитель структурного подразделения

Директор МАОУ Лицей № 3

ФСК «Олимпиец»  Михалев А.В.



«31» августа 2020 г

Приказ № 251 от 01.09. 2020г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год .

Автор-составитель:

Суслов Андрей Михайлович,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена для учащихся 1-4 классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 3, программа реализуется с 01.09.2020 года по 30.05.2021 года.

Программа дополнительного образования учащихся «Волейбол» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М. : Советский спорт, 2014. - 112 Программу разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю. Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой; А. В. Чачин, канд. пед. наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры; Ю. П. Сыромятников, доктор мед. наук, профессор кафедры.

Рецензенты: С. Ю. Тюленьков, доктор пед. наук, профессор Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта; О. Е. Левочкина, директор Республиканской специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва Министерства образования Российской Федерации;

С. В. Алехина, начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Государственного комитета по физической культуре и спорту Российской Федерации; А. Ю. Лукичева, ведущий специалист отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва.

И программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Характеристика курса

Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Программа данного курса представляет систему **спортивно-оздоровительных занятий** для учащихся 1-4 классов.

В процессе изучения курса у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель курса: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Программа рассчитана на 204ч - 6ч в неделю.

В группах начальной подготовки (8 - 10 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах,

тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Первый год обучения учащиеся должны иметь представления о всех элементах в волейболе, изучить основные способы перемещений в волейболе, рациональные исходные положения для выполнения приемов игры в волейбол, разучить передачу мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, освоить игры подготовительные к волейболу.

В курсе используются физические упражнения разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуры и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности

Содержание программы

Теория

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он

коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – вернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:
волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;
футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Ожидаемый результат.

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться 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;

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Структура программы

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня	5	5	

	спортсмена.			
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20		20
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	71	1	70
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	32	1	31
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	54		54
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	18	1	17
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4
	Итого:	204	8	196

Тематическое планирование 1-ого года обучения
Общее количество часов -204

№ п\п	Дата	Кол-во часов	Содержание
1		2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
2		2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
3		4	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4		6	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
5		4	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
6		4	Пас предплечьями в движении.
7		2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
8		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
9		4	Пас предплечьями в движении.
10		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
11		2	Боковая подача.
12		2	Подвижные игры и эстафета.
13		4	Подача и пас предплечьями.
14		4	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
15		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
16		2	Нацеленная подача
17		2	Умение взаимодействию с другими игроками.
18		4	Передача сверху.
19		2	Пас-отскок мяча-пас.
20		2	Передача –перемещение- передача.
21		2	Передача безадресного мяча.
22		6	Короткий пас , пас назад, длинный пас.

23		4	Пас из неудобного положения.
24		2	Высокая прострельная передача.
25		2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
26		2	Игра “Кому принимать подачу?”
27		4	Нижняя подача.
28		2	Игра “Круг за кругом”.
29		4	Пас предплечьями на точность.
30		2	Пас из неудобного положения.
31		2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
32		2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
33		2	Передача –перемещение- передача.
34		2	Верхняя подача.
35		6	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
36		2	Пас из неудобного положения.
37		2	Техника атакующего удара.
38		2	Упражнения для мышц ног и таза.
39		2	Игра пионербол.
40		2	Игра “Подай и попади”
41		2	Общеразвивающие упражнения.
42		2	Игра “Сумей передать и подать”
43		2	Игра”Кому принимать подачу”
44		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
45		2	Пас в движении.
46		2	Подача с лицевой линии.
47		2	Игра “Берем игру на себя”
48		4	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
49		2	Подвижные игры и эстафета.
50		2	Пас в движении.
51		2	Игра пионербол.

52		4	Передача-перемещение-передача.
53		2	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.
4		2	Разбег перед атакой.
55		2	Разбег и бросок.
56		2	Удар по отскочившему мячу.
57		2	Игра волейбол по упроченным правилам.
58		2	Оценка игровых достижений.
59		2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
60		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
61		2	Пас предплечьями на точность.
62		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
63		2	Боковая подача.
64		2	Подвижные игры и эстафета.
65		4	Подача и пас предплечьями.
66		2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
67		2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
68		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
69		2	Умение взаимодействию с другими игроками.
70		4	Передача сверху.
71		2	Пас-отскок мяча-пас.
72		2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
73		2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
74		2	Передача –перемещение- передача.
75		2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
76		2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
77		4	Пас предплечьями в движении.
78		2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
79		4	Боковая подача.