




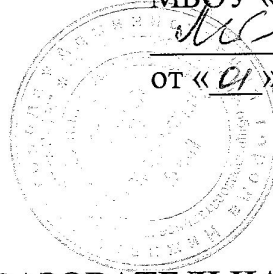
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 160»

ул. Адмирала Нахимова, д. 6, г. Нижний Новгород, 603073,
тел. (831) 258-12-03, 258-12-12, факс (831) 258-15-51
e-mail: lenruo160@mail.ru

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Утверждена
Приказом директора
МБОУ «Школа № 160»
 М.Е. Лебедевым
от «01» 09 2020 № 144-0



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей 12-17 лет
Срок реализации 1 год
Составитель:
Степанова Юлия Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород, 2020 год

Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» разработана с учетом норм Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", а также Письма Министерства образования и науки российской федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации». Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа может быть реализована очно с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также в условия смешанного обучения.

Новизна и оригинальность программы том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования процессе обучения. Она дает возможность заняться с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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 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.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

Сроки реализации программы 1 год

Занятия проводятся 1 раза в неделю 1 ч.

Обучение по программе рассчитано на 36 рабочих недель.

Формы и режим занятий: 1 год – 36 часов из расчета 1 раза в неделю по 45 минут.

Форма организации детей на занятии: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Форма подведения итогов: практическое, комбинированное, соревновательное.

Учебный план

Раздел	Название темы	Кол-во часов	Форма промежуточной аттестации
Раздел 1	Технические действия	12	
	Промежуточная аттестация	1	Сдача нормативов
Раздел 2	Тактические действия	22	
	Итоговая аттестация	1	Сдача нормативов
Итого:		36	

Календарный учебный график

кружка «Волейбол», руководитель Степанова Ю.Н.

№	Раздел Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения	Форма контроля
		Теория	Практика		
1	Основы знаний	3			
1.1	Комплектование группы (только 1 год) Вводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол	1		3.09.2020	Беседа, рассказ
1.2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1		10.09.2020	Беседа, рассказ
1.3	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	1		17.09.2020	Беседа, рассказ
2	Освоение техники передвижений		3		
2.1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной		1	24.09.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)				группах. Учебная игра
2.2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.		1	01.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
2.3	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.		1	08.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3	Освоение техники приемов и передач мяча		10		
3.1	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; Учебная игра		1	15.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Осенние каникулы 19.10-03.11.2020					
3.2	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. передачи в стену; на точность с собственного		1	22.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	подбрасывания и партнёра. Учебная игра				
3.3	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра		1	29.10.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.4	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра		1	05.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.5	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; Учебная игра		1	12.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.6	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; Учебная игра		1	19.11.2020	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.7	Развитие физических качеств: силы,		1	26.11.2020	Показ. Тренировочные

	<p>быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Групповые действия 2</p> <p>Показ. Тренировочные упражнения. Работа в волейболистов.</p> <p>Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.</p> <p>Учебная игра</p>				<p>упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
3.8	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Перемещение игроков при приёме мяча.</p> <p>Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;</p> <p>Учебная игра</p>		1	03.12.2020	<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
3.9	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; Учебная игра</p>		1	10.12.2020	<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
3.10	<p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений Учебная игра</p>		1	17.12.2020	<p>Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Учебная игра</p>
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.		11		
4.1	<p>Приём подачи.</p> <p>Подающие поочередно</p>		1	24.12.2020	<p>Показ.</p> <p>Тренировочные</p>

	<p>подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.</p> <p>Учебная игра</p>				<p>упражнения. Работа в группах. Учебная игра Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра</p>
Зимние каникулы 28.12 – 10.01.2021					
4.2	<p>Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м.</p> <p>Учебная игра</p>		1	31.12.2020	<p>Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра</p>
4.3	<p>Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; двойной 2 Показ. Тренировочные упражнения. шаг, скачок вперед; остановка шагом. Нижняя прямая (боковая); через сетку — расстояние 6м, 9м;</p> <p>Учебная игра</p>		1	14.01.2021	<p>Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра</p>
4.4	<p>Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p> <p>Учебная игра</p>		1	21.01.2021	<p>Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра</p>

4.5	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.		1	28.01.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.6	Промежуточная аттестация		1	04.02.2021	Сдача нормативов
4.7	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра		1	11.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.8	Приём подачи Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра		1	18.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.9	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		1	25.02.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.10	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра		1	4.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.11	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра		1	11.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий		5		
5.1	Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра		1	18.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.2	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		1	25.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.3	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра		1	01.04.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.4	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. 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		1	15.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.5	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в		1	22.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра				группах. Учебная игра
6	Овладение тактикой игры в нападении.		2		
6.1	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра		1	29.03.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.2	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 2,3. Учебно – тренировочная игра		1	13.05.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7	Овладение тактикой игры в защите		1		
7.1	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра		1	20.05.2021	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8	Итоговая аттестация		1	27.05.2021	Сдача нормативов
	Итого:	3	33	36 часов	

Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация проводится в декабре - январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1. «Челночный» бег 5х6 м «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
1	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12,2	12,2	11,9	11,9	11,5
2	Прыжок в длину с/м (см)	165	175	187	200	210
3	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5

Итоговые тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2),

площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Поддачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Контрольные упражнения по технической подготовке.

Упражнение	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	3	2	1
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	3	2	1
Испытания на технику подачи (раз)	3	2	1
Испытания на технику подачи (раз)	3	2	1
Испытания на точность нападающего удара (раз)	3	2	1