

Управление образования администрации Гурьевского городского округа

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 03.03.2020 г.

Утверждаю:
Директор школы И.Н.Семеновых
Приказ № 31 от 03.03.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол» (юноши)
(базовый уровень)
возраст учащихся: 14-18 лет
срок реализации – 1 год**

Составитель:
**учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Тупицын С.В.**

п. Низовье
2019 г

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013г.; положения «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Низовская СОШ» Гурьевского городского округа Калининградской области» (далее – Учреждение).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень образования – дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Уровень освоения программы: базовый

Новизна программы

Новизна Программы в том, что ученики получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно обучаться, меньше болеть. Данная Программа относится к общеразвивающей области «физкультура» рассчитана на обучающихся 8-11 классов (14-18 лет), на 208 часа в год, включая каникулярное время. Принцип набора – свободный. Совместная работа учителя и ученика, направленная на формирование умений совместного труда. Занятия помогают развивать способности воспринимать и понимать спортивный язык. Используются в работе новые технологии спортивного образования в форме участия в соревнованиях. На самостоятельную работу отводится 18 часов (индивидуальная техническая подготовка, работа на тренажерах, волейбольные турниры).

Актуальность программы

Актуальность Программы заключается в том, что в современном мире обучающихся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что в процессе занятий в волейбольной секции у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающихся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительные особенности

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы волейбол заключается в ее социальной направленности, в том, что данная программа направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству через обучение игре в волейбол. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа баскетбол стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Каждое занятие, сыгранная игра, волейбольная задача

тщательно разбираются, анализируются педагогом и детьми.

Адресат программы

Программа адресована детям от 14 до 18 лет.

Условия набора учащихся

Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, в объединение принимаются все желающие.

Количество учащихся

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 1 года обучения – 20-24 человека.

Объем и срок освоения программы

Занятия по этой программе рассчитаны на 208 часов в год.

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения. 208 часов в год, 2 раз в неделю по 2 часа.

В течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Форма обучения – очная, командная, малыми группами, индивидуальная, тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта ВОЛЕЙБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы Учебный план «Волейбол»

№ п/ п	Название тем	1 год обучения		
		теор ия	практи ка	объём
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2.	Общефизическая подготовка		24	24
3.	Специальная	6	22	28
4.	Техническая	6	34	40
5.	Тактическая	6	34	40
6.	Игровая	8	24	32
7.	Контрольные и календарные игры		20	42
	Общее количество часов в год	28	180	208

Содержание программы обучения:

Основы знаний. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание приемов перемещений.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху [на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой [овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая передача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме **подачи**, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование

упражнений с руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по миниволейболу.

1.4. Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о волейболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-волейболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками на месте и в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся передавать мяч двумя руками сверху;
- научатся передавать и принимать мяч снизу двумя руками;
- научатся подавать мяч снизу одной рукой

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» (юноши)

	1 чет- вер ть	1-ый кани- кулярны й пери од	2 чет- верт ь	2-ый кани- кулярн ый период	3 чет- верт ь	3-ый кани- кулярн ый период	4 чет- верт ь	Летний период				Ито го
								ию нь	и ю л ь	август		
3 год обучен ия	9 не- дел ь	10-ая неде ля	7 не- дел ь	18-ая неделя	10 не- дель	29-ая неделя	9 не- дел ь	5 не- дел ь	5 не- дел ь	4 не- де ли		52 не- дел и

Условные обозначения:



Ведение занятий по расписанию



Занятия в летнем оздоровительном лагере Самостоятельная подготовка



Итоговая аттестация

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол - в часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4	сентябрь			Учебная игра	4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.	Спортзал , спортивная площадка	
5-9				Учебная игра	5	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
10-14				Учебная игра	5	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
15-19				Учебная игра	5	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
20-24	октябрь			Учебная игра	5	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
25-29				Учебная игра	5	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по		

						указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.		
30-34				Учебная игра	5	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в		

						волейбол.	
35-47	ноябрь			Учебная игра	13	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	
48-62				Учебная игра	15	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	
63-77	декабрь			Учебная игра	15	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
78-92				Учебная игра	15	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
93-103	январь			Учебная игра	11	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
104-124	февраль			Учебная игра	21	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	
125-145	март			Учебная игра	21	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.	
146-161	апрель			Учебная игра	16	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол	
162-177	май			Учебная игра	16	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
178-193	июнь-июль			Учебная игра	16	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с	

						заданиями.		
194- 208	август			Учебная игра	15	Спортивные соревнования «Малые олимпийские игры»		

2.2. Условия реализации программы

Материально-технического обеспечение программы

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольная сетка, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Для проведения занятий в школе используется зал: размеры 24х11м.

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи волейбольные.
8. Мячи набивные.

2.3. Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной образовательной программы:

- использование методов тестирования;
- игры;
- участие в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Системы оценки результатов освоения обучения:

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Малые олимпийские игры»

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре -октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально - фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	

5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	
---	-----------------------	--	--	--	--	--

2.6. Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М.: Физкультура и спорт.2000.
2. Официальные волейбольные правила. М.: Физкультура, образование и наука. 2004
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: Физкультура и спорт.1996.
4. Иванов И.В. Волейбол. Учебник для студентов педагогических институтов. Минск: Высшая школа.1995.
5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. М.: Олимпия. 2007.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: ФиС. 1998
7. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов. Москва: Просвещение.2008.