

Отдел образования Администрации Альменевского района Курганской области

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чистовская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена на
педагогическом совете школы

Протокол №6 от 24.06.2021г

Утверждаю

Директор школы

 Клепинина И.Л.

Приказ № 33 от 30 06 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-16лет

Срок реализации: 2 года

Автор- составитель программы:

Соколов Алексей Петрович

Учитель физической культуры

«МКОУ «Чистовская основная
общеобразовательная школа».

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей» Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

Программа оставлена на основе авторских программ:

Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации М.: «Просвещение» 2013.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 2014.

Дополнительная образовательная программа "Волейбол" является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой спортивно-оздоровительной направленности.

Программа адаптирована под имеющееся МТО

Цели программы:

1. Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействие укреплению здоровья обучающихся их гармоничному физическому развитию.
3. Воспитание морально - волевых качеств обучающихся, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Формировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.
3. Развивать двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
4. Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Автор программы соответствует данным требованиям к квалификации.

Общая характеристика курса

Программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся. Технические и тактические приемы игры волейбола таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся. На занятиях у обучающихся развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика. В программе сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес обучающихся к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Сроки реализации программы - 2 года. Рабочая программа рассчитана на 102ч. 1 год – 1 час в неделю, 2 год – 2 часа в неделю.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: 1 год обучения 11-12 лет (5-6 классы). 2 год обучения 13-16 лет (7-9 классы).

Уровень освоения:

1 год обучения- стартовый

2 год обучения – базовый

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- ✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теоретические занятия	практические занятия	
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Письменный тест.
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-	
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-	
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	17	-	17	контрольные нормативы по ОФП
7.	Основы техники и тактики игры	70	-	70	контрольные нормативы по СФП
8.	Учебные игры и соревнования	10	-	10	учебно-тренировочная игра; КН по ОФП
	Итого:	102	5	97	

Содержание курса

Теоретические занятия – 5 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

По результатам проводится письменный контроль (тест), на знание теоретического материала.

Практические занятия – 97 ч.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Свисток судейский
5. Скамейки гимнастические

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ занятия	Тема занятий	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападения и защите), перемещения.	1		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападения, защите).	1		
6	Прыжки (особенно в нападения, защите)	1		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1		
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2		
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2		
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2		
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2		
17-18	Сочетание способов перемещений.	2		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2		
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		

27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2		
29-30	Нижняя прямая подача.	2		
31-32	Выбор места для выполнения подачи. Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		
33-34	Учебная игра.	2		

2 год обучения

1-2	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
3-4	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2		
5-6	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
7-8	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
9-10	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
11-12	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2		
13-14	Верхняя прямая подача.	2		
15-16	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2		
17-18	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2		
23-24	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2		
25-25	Падения и перекаты после падения.	2		
27-28	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2		

29-30	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2		
31-32	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2		
33-34	Чередование способов подач.	2		
35-36	Выбор места для выполнения нападающего удара	2		
37-38	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2		
39-40	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2		
41-42	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2		
43-44	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2		
45-46	Передача двумя руками в прыжке.	2		
47-48	Чередование способов подач.	2		
49-50	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2		
51-52	Выбор места при блокировании.	2		
53-54	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2		
55-56	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		
57-58	Подача мяча в заданную зону.	2		
59-60	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2		
61-62	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2		
63	Нападающий удар с задней линии.	1		
64-65	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2		
66	Сдача контрольных нормативов.	1		
67-68	Учебная игра	2		