

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»
(физкультурно-спортивная направленность)
5-11 классы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 11-18 лет. Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (не ниже I и II групп здоровья).

2. Объем и сроки освоения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на 1 год обучения, 4 часа в неделю – 136 часов в год, 2 занятия в неделю по 2 часа.

3. Формы обучения и виды занятий по программе

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие.

Занятие проводится в группе по 15 человек.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа.

Наглядные методы: наблюдение, демонстрация образцов изделий, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

Практические приемы: работы по образцу, индивидуальные и коллективные работы обучающихся.

Объяснительно-иллюстративные: способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала.

Репродуктивные: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Игровые: метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

Частично-поисковый: выполнение вариативных, разноуровневых заданий.

Исследовательский: творческие задания, проекты.

4. Режим занятий

Общее количество часов в год - 136 часов, в неделю 4 часа.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 45 минут, с перерывом 10 минут.

5. Цель и задачи программы

Цель: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

воспитательные:

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.
- формировать качества личности: настойчивость, терпение, аккуратность; **развивающие:**
- развить развивать двигательные способности детей; развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- формировать умение самостоятельно планировать свою деятельность;
- формировать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий; **образовательные:**
- освоить технику игры в волейбол;
- познакомить с правилами игры и судейство;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

6. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество
		Всего
1.1	Формирование группы Вводное занятие. Основы командной игры «Волейбол». Инструктаж по ТБ.	10
1.2	Техника игры	40
	Тактика игры	40
2.1	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	30
2.2	Контрольные испытания	6

2.3	Соревнования	8
2.4	Итоговое занятие	2
		136

Содержание учебного плана

1. Формирование группы.

Практика (8ч): Рекламная кампания. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми. Формирование списка учащихся.

2. Вводное занятие.

Теория (1ч). Инструктаж по ОТ и ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание Цели и задачи 1 года обучения.

Практика (1ч). Входной контроль.

3. Техника игры.

Практика (40ч). Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Тестирование.

4. Тактика игры.

Практика (40ч). Обучения тактике нападающих ударов. Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Обучение техникотактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

5. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).

Теория (2ч). Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика (28ч). Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

6. Контрольные испытания Практика (6ч). Упражнения – тесты.

7. Соревнования.

Практика (10ч). Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. 8. Итоговое занятие Практика. Подведение итогов 1-го года обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

8. Итоговое занятие (2ч)

Планируемые результаты

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения **личностных, метапредметных и предметных результатов.**

Личностные:

Будут развиты:

соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;

качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.

ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;

координация движений и двигательные способности;

положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели.

Метапредметные:

Будут сформированы:

умения адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;

умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

основы самостоятельной деятельности эффективными способами организации свободного времени;

слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

Предметные:

По окончании обучения у учащихся будут:

Сформированы:

основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

знания о правилах и технике игры в волейбол;

- физиологии и гигиены спортсмена;

- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте

устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; Развиты :

индивидуальные, групповые и командные действия;

навыки судейства.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Кол-во	Тема занятия	Место занятия	Форма контроля
1-2	Сентябрь	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортивный зал	Беседа .Презентация. .
3-4	Сентябрь	2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	Спортивный зал	Беседа. Педагогическое наблюдение / видеоотчёт
5-6	Сентябрь	2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	Спортивный зал	Беседа. Тестирование/отчёт
7-8	Сентябрь	2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	Спортивный зал	Тестовые задания Практическая работа/
9-10	Сентябрь	2	Прием и передача мяча сверху. Игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ отчёт
11-12	сентябрь	2	Прием и передача мяча сверху. Игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа/ отчёт
13-14	сентябрь	2	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

15-16	сентябрь	2	Нижняя прямая Игра подача. Прием снизу.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
17-18	сентябрь	2	Передача мяча в парах сверху. ная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
19-20	октябрь	2	Передача мяча в парах сверху. ная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
21-22	октябрь	2	Передача мяча в парах сверху. ная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
23-24	октябрь	2	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
25-26	октябрь	2	Верхняя прямая подача, прием и. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
27-28	октябрь	2	Верхняя прямая подача, прием и. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. гическая работа

29-30	октябрь	2	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
31-32	октябрь	2	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
33-34	октябрь	2	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
35-36	октябрь	2	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
37-38	ноябрь	2	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
39-40	ноябрь	2	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа
41-42	ноябрь	2	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя подача. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. а. Практическая работа

43-44	ноябрь	2	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя ая подача. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
45-46	ноябрь	2	Перемещение переставными шагами: лицом ед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. м мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
47-48	ноябрь	2	Перемещение переставными шагами: лицом ед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. м мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
49-50	ноябрь	2	Сведения о строении и функциях организма. вание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
51-52	ноябрь	2	Сведения о строении и функциях организма. вание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
53-54	декабрь	2	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача ку двумя руками с выпадом в сторону. Учебная	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
55-56	декабрь	2	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача ку двумя руками с выпадом в сторону. Учебная	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа

57-58	декабрь	2	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
59-60	декабрь	2	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
61-62	декабрь	2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да.

			нападающий удар. Учебная игра		Практическая работа
63-64	декабрь	2	Передача мяча сверху двумя руками из зоны площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
65-66	декабрь	2	Падение и перекиды после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа
67-68	декабрь	2	ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
69-70	декабрь	2	Сочетание способов перемещений , прием снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа

71-72	январь	2	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой дающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
73-74	январь	2	Сочетание способов перемещений , прием снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
75-76	январь	2	Сочетание способов перемещений , прием снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа

77-78	январь	2	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой дающий удар сильнейшей рукой. Учебная	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
79-80	январь	2	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой дающий удар сильнейшей рукой. Учебная	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
81-82	январь	2	Передача мяча одной рукой сверху, имитация дающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
83-84	февраль	2	Прием снизу двумя руками с падением. очное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа

85-86	февраль	2	Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Групповое блокирование. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
87-88	февраль	2	Выбор места для выполнения второй передачи. дающий удар с переводом. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
89-90	февраль	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
91-92	февраль	2	Чередование способов приема мяча. Имитация дающего удара.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

			Учебная игра.		Практическая работа
93-94	февраль	2	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
95-96	февраль	2	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
97-98	март	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. дающий удар с задней линии. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

99-100	март	2	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
101-102	март	2	Чередование способов подачи. взаимодействие игроков передней линии. ная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
103-104	март	2	Чередование способов подачи. взаимодействие игроков передней линии. ная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
105-106	март	2	Чередование способов нападающего удара. ная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа

107-108	март	2	Выбор места для выполнения удара. повое блокирование. Учебная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
109-110	март	2	Чередование способов приема мяча. подача на игрока, слабо владеющего приемом ная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
111-112	март	2	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. ная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа

113 - 114	март	2	Выбор места для выполнения подачи. Имитация ой передачи. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
115 - 116	апрель	2	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий с переводом вправо. Учебная игра	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
117 - 118	апрель	2	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
119 - 120	апрель	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. дающий удар после прыжка с места. Учебная	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
121 - 122	апрель	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. дающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
123 - 124	апрель	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. дающий удар после прыжка с места. Учебная	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
125 - 126	апрель	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. дающий удар после прыжка с места. Учебная	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа

127 - 128	апрель	2	Передачи мяча, различные по расстоянию. дающий удар после прыжка с места. Учебная	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
129 - 130	апрель	2	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. ная игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
131 - 132	апрель	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
133 - 134	май	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа
135 - 136	май	2	итог	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. да. Практическая работа

Материально-техническое обеспечение

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, раздевалки, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-5шт.
6. Скакалки-8шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
10. Макет площадки с фишками-2 комплекта.

Формы контроля

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

