

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с. Девлезеркино

Е.А. Белов

Приказ № 221-од от 29.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Баширов И.К., Матвеев М.Ф.,

Макаров В.А., Камышов С.Н.

педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Однако, гипокомфортные условия проживания детей-северян, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокinezия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.).

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол».

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, с учетом учебного плана на учебный год; с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 Г. №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014 г.);
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. №761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной

программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Цель: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Сроки реализации программы: 1 год.

Программа рассчитана: на возраст 12-17 лет, количество человек в группе 15-20 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Формы и режим занятий: данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную, поэтому занятие длится не 40 минут как урок, а 60 минут-1 астрономический час (программа рассчитана на астрономические часы). Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала.

Программа разработана на 126 часов - по 3ч.30мин в неделю, сроком освоения 1 год. Возраст воспитанников 12-17 лет. Оптимальная наполняемость групп 15-20 человек.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

-выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

-сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;

- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года; - сдача

контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

- мониторинг – на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств: **Контрольные испытания.** Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах. Описание методики приема-сдачи нормативных требований представлено в Приложении 1.

Контрольные упражнения по ОФП для первого года обучения

Упражнение	Первый год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Упражнение	Первый год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	186 и выше	170 и выше	185-168	169-151	167-150	150-135
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	11,8 и ниже	12,2 и ниже	11,9-12,2	12,3-12,7	12,3-12,6	12,8-13,1
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	13 и выше	10,0 и выше	12,9-10,0	9,9-8,0	9,9-8,0	7,9-6,0

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

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

Содержание программы

Модуль I «Общая и специальная физическая подготовка» и основные понятия игры в волейбол (63 ч.)

Цель: формирование знаний, умений и общая специальная физическая подготовка в игре «волейбол»

Задачи:

- сформировать понятия об игре в «волейбол», основным правилам, технике движения в игре, научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям волейболом;

Учебный план

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития волейбола в России.	2	2		Беседа Наблюдение
2.	Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в волейбол	2	2		Беседа наблюдение
3.	Упражнения на подвижность	6	1	5	Беседа наблюдение игра
4.	Упражнения на развитие координации движения.	6	1	5	Беседа наблюдение игра
5.	Верхний прием мяча.	4	1	4	Беседа наблюдение игра
6.	Нижний прием мяча	5	1	4	Беседа наблюдение игра
7.	Игра в одиночку от стенки и в паре	4	1	3	Беседа наблюдение игра
8.	Обучение расстановки на площадке и перемещение.	8	1	7	Беседа наблюдение игра
9.	Овладения техникой приема и передач мяча	8	1	7	Беседа наблюдение игра
10.	Овладение техникой подачи	8	1	7	Беседа наблюдение игра

11.	Нападающие удары	8	1	7	Беседа наблюдение игра
12.	Подведение итогов	2	1	1	Устное тестирование, контрольная игра
Итого:		63			

Содержание

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития волейбола в России.

Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и подпись в журнале по ТБ. Правила поведения в спортивном зале и во время занятий. Спортивная обувь, одежда для занятий волейболом. Устный рассказ о развитии волейбола в России, наглядный материал и видео презентация.

Практическая работа. Устный опрос воспитанников о предоставленной информации.

Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в волейбол.

Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью и спортивным инвентарем. Справка от педиатра о физическом состоянии воспитанника с указанием группы здоровья (основная, первая, специальная). Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Правила игры. Введения счета. Командные игры. Обязанности и права игроков. Терминология.

Практическая работа. Письменное тестирование на знание правил игры и терминологии.

Тема 3. Упражнения на подвижность.

Упражнение на подвижность суставов: Вращение головой, повороты туловища вправо-влево, наклон туловища вперед-назад, вправо-влево, круговые и волнообразное вращения кистей рук. Прыжки на одной ноге потом на второй на обеих, прыжки на скакалке.

Практическая работа. Беседа в коллективе о проделанных упражнениях.

Тема 4. Упражнения на развитие координации движения.

Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, бег по спортивном зале. Занятия с мячом индивидуально и в паре.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 5. Верхний прием мяча.

Разминка, овладение техникой приема и передача мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания, набрасывания партнера в различных направлениях на месте и после перемещения.

Практическая работа. Учебная игра с применением новых полученных знаний.

Тема 6. Нижний прием мяча.

Прием и передача мяча снизу на месте, и в движение приставными шагами.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 7. Игра в одиночку от стенки и в паре.

Игра от стенки. Игра в паре. Применение полученных знаний умений навыков в игре.

Практическая работа. Учебная игра в паре и разбор ошибок в ходе игры

самими воспитанниками.

Тема 8. Обучение расстановки на площадке и перемещение.

Правильное перемещение игроков на площадке – выбор места для выполнения подачи, выбор места для приема.

Практическая работа. Учебная игра с педагогом.

Тема 9. Овладения техникой приема и передач мяча

Разминка, нижняя прямая пода с 3-метров. Нижняя прямая подача, нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 10. Овладение техникой подач

Верхняя прямая подача с 3-метров. Прямой нападающий удар.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 11. Нападающие удары

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Овладение режимом разбега. Прыжок вверх толчком с двух ног. Удар кистью по мячу.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 12. Подведение итогов.

Проведение соревнований, практических занятий, учебных занятий.

Планируемые результаты

Учащийся должен знать:

- что занятия волейболом способствуют укреплению здоровья
- правила ТБ, охраны труда и поведения в на занятиях и в повседневной жизни
- правила игры в волейбол
- историю развития волейбола в России

Учащийся должен уметь:

- провести специальную разминку для волейболистов
- овладеть основами техники волейбола
- свободно обращаться с мячом уверенно чувствовать себя на площадке.
- знать правила перемещения на площадке

Модуль II Тактико-техническое мастерство в игре волейбол (63 ч.)

Цель: Формирование основ техники игры в «настольный теннис» , создание условий для развития физических качеств, личностных качеств

Задачи:

- овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся
- правилами судейства
- обучение техническим приемам и правилам игры
- обучение тактическим действиям
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях

Учебный план

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития волейбола в России.	1	1		Беседа Наблюдение
2.	Гигиена и врачебный контроль.	1	1		Беседа наблюдение
3.	Техника нападения	7	1	6	Беседа наблюдение игра
4.	Техника защиты	7	1	6	Беседа наблюдение игра
5.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Беседа наблюдение игра
6.	Судейская практика	7	2	5	Беседа наблюдение игра
7.	Тактика нападения	10	2	8	Беседа наблюдение игра
8.	Тактика защиты	10	2	8	Беседа наблюдение игра
9.	Совершенствование техники подачи	4	1	3	Наблюдение Контроль оценка
10	Контрольные нормативы, соревнования	3	1	2	Беседа наблюдение игра
11	Подведение итогов	2	1	1	Устное тестирование, контрольная игра

	Итого:	63	15	48	
--	--------	----	----	----	--

Содержание

Тема1. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и подпись в журнале по ТБ. Правила поведения в спортивном зале и во время занятий. Спортивная обувь, одежда для занятий волейболом. Устный рассказ о развитии волейбола в России, наглядный материал и видео презентация.

Практическая работа. Устный опрос воспитанников о предоставленной информации.

Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в волейбол.

Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью и спортивным инвентарем. Справка от педиатра о физическом состоянии воспитанника с указанием группы здоровья (основная, первая, специальная). Простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика. Правила игры. Введения счета. Командные игры. Обязанности и права игроков. Терминология.

Практическая работа. Письменный тестирование на знание правил игры и терминологии.

Тема 3. Техника нападения

Прямой нападающий удар с зон 1,2,3. Прямой нападающий удар с зон 4, 5, 6.

Практическая работа. Отработка нападающих ударов с различных зон.

Тема 4. Техника защиты

Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу в группе.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 6. Судейская практика.

Практическая работа. Обучение правилам судейства. Судейство игр в группе. Учебная игра.

Тема 7. Тактика нападения.

Выбор места для нападения. Групповые действия, взаимодействие игроков передней линии.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 8. Тактика защиты.

Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 9. Совершенствование техники подачи.

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая, через сетку, подача нижняя боковая, верхняя прямая.

Практическая работа. Учебная игра.

Тема 10. Контрольные нормативы, соревнования.

Участие в соревнованиях различного уровня, организация и проведение соревнований.

Практическая работа. Соревнования.

Тема 11. Подведение итогов.

Проведение соревнований, практических занятий, учебных занятий, разбор проведенных игр, устранение ошибок

Планируемые результаты

Учащийся должен знать:

- что занятия волейболом способствуют укреплению здоровья
- правила ТБ, охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни
- уметь действовать в коллективе, иметь организаторские навыки, чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи,;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни

Учащийся должен уметь:

- провести специальную разминку для волейболистов младшего возраста
- овладеть техникой волейбола
- знать правила перемещения на площадке

Методическое обеспечение программы по волейболу. Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической,

общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 3 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать

у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.

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

1. Сетка волейбольная – 3 шт.
2. Стойки волейбольные – 6шт.
3. Гимнастические стенки – 10 шт.
4. Гимнастические скамейки – 8 шт.
5. Гимнастические маты – 10 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 10 шт.
9. Мячи волейбольные – 25 шт.
10. Рулетка – 1шт.
11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).
12. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение,

экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом

Список литературы

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение,1989. – 128 с .

2. Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое

- пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. –
Нижевартовск: Приобье, 2001. – 189 с.
3. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
 4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное
 5. Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки
 6. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .
 7. Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.