

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»
«Паджгаса шөр школа» муниципальной велөдан съёмкуд учреждение

Согласовано: _____ Утверждено:
Зам.дир. по ВР _____ / В.С. Сарачлиева/ Директор школы _____ /Е.В. Иванова/

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направление: физкультурно-спортивное
Срок реализации - 1 год (5 - 11 классы)
Разработчики: Мартынова Елена Вениаминовна
Дымов Владислав Игоревич

Пояснительная записка

Направленность программы. Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

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

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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 программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **базовая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 11 до 17 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 34 рабочие недели.

Режим занятий

68 часа из расчета 2 раза в неделю по 40 минут.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Промежуточная аттестация проводится зачетной игры.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Из них (количество часов)	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение.	6	6	
2.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности <ul style="list-style-type: none">• общая и специальная физическая подготовка;• основы техники и тактики игры.	54		54
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности: <ul style="list-style-type: none">• контрольные испытания;• соревновательная деятельность.	8		8
	Итого	68	6	62

Содержание программы

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения,

направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Планируемые результаты

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Методическое обеспечение реализации программы

Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

Типы занятий

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки-4шт.
4. гимнастические маты-6шт.
5. скакалки- 15 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
7. мячи волейбольные – 8 шт.
8. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2008.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).
3. Методическая литература:
А.Н. Каинов. «Организация работы спортивных секций в школе»
4. Периодические издания:
журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».

Календарно-тематическое планирование

Поурочный учебный план состоит из 68 занятий продолжительностью 40 мин. академического часа каждый.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками. У./и.	2 ч.		
2.	Передача мяча в парах. У./и.	2 ч.		
3.	Передача мяча сверху на месте и после перемещения. У./и.	2 ч.		
4.	Техника приема мяча снизу двумя руками У./и.	2 ч.		
5.	Нижняя прямая подача У./и.	2 ч.		
6.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. У./и.	2 ч.		
7.	Верхняя подача. У./и.	2 ч.		
8.	Верхняя подача. У./и.	2 ч.		
9.	Работа в парах. У./и.	2 ч.		
10.	ОФП. У./и.	2 ч.		

11.	Прием двумя руками снизу. У./и.	2 ч.		
12.	Передача мяча сверху двумя руками над собой во встречных колоннах. У./и.	2 ч.		
13.	Двухсторонняя игра в волейбол. У./и.	2 ч.		
14.	ОФП. У./и.	2 ч.		
15.	Совершенствование техники перемещения. У./и.	2 ч.		
16.	Передача мяча сверху двумя руками над собой во встречных колоннах. У./и.	2 ч.		
17.	Учебная игра в волейбол. У./и.	2 ч.		
18.	Техника отбивания мяча кулаком через сетку. У./и.	2 ч.		
19.	Техника отбивания мяча кулаком через сетку. У./и.	2 ч.		
20.	Прием подачи. У./и.	2 ч.		
21.	Прием подачи. У./и.	2 ч.		
22.	Техника передачи мяча у сетки. У./и.	2 ч.		
23.	Техника передачи мяча у сетки. У./и.	2 ч.		
24.	Техника передачи мяча у сетки. У./и.	2 ч.		
25.	Учебная игра в три пас. У./и.а	2 ч.		
26.	Передача мяча сверху и прием снизу. У./и.	2 ч.		
27.	Работа в парах. У./и.	2 ч.		
28.	Передача мяча стоя спиной к цели. У./и.	2 ч.		

29.	ОФП. Двухсторонняя игра в волейбол. У./и.	2 ч.		
30.	Прием мяча отраженного сеткой. У./и.	2 ч.		
31.	Техника нападающего удара. Блокирование. У./и.	2 ч.		
32.	Техника нападающего удара. Блокирование. У./и.	2 ч.		
33.	Тактические действия при игре в волейбол. У./и.	2 ч.		
34.	Обобщающая занятие. У./и.	2 ч.		

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки
в волейболе в группе дополнительного обучения**

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

- **Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель.