

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новгородская средняя общеобразовательная школа № 3»

Принято:
на педагогическом совете
Протокол № 8
«31» августа 2020 г.

Утверждено:
Директор
МБОУ «Новгородская СОШ № 3»
Е.А. Мясоедова
Приказ № 111 «31» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленность
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Разработал:
Сергей Михайлович Мясоедов,
учитель физической культуры

с. Новгородка, 2020

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» составлена на основе «Положения об организации дополнительного образования», в соответствии с годовым календарным учебным графиком по ДО на 2020 - 2021 уч. год.

Актуальность: Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, формируются коммуникативные навыки, умение работать в команде.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Волейбол».

Отличительные особенности программы «Волейбол» заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка обучающихся, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

Одногодичный цикл обучения позволяет планомерно и вариативно использовать методы и формы обучения, приобретать и закреплять на

практике такие качества личности, как уверенность, коммуникативность, что способствует формированию компетентностного образовательного результата.

Целевая аудитория программы, условия приема учащихся. На общеразвивающую программу зачисляются мальчики и девочки 11-17 лет, желающие заниматься избранным видом спортом.

Основанием для зачисления в группу является справка о медицинском заключении, подтверждающая отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.

Характеристика возрастных особенностей обучающихся. Программа имеет целесообразность разновозрастного состава группы, рассматривает возрастную динамику показателей отдельных физических качеств, характеризующую ежегодным приростом показателей силы мышц разгибателей и сгибателей бедра и голени, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости и равновесия. Полученная положительная динамика показателей физических качеств в значительной степени определяет особенности формирования физических качеств.

Цель образовательной программы - углубленное обучение детей и подростков игре в волейбол в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- сохранить и укрепить здоровье обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
- сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- воспитать волевые качества личности обучающегося;
- овладеть основами техники и тактики игры;

- приобрести навыки инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;

- воспитать коммуникативные качества.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Формы обучения: очная форма обучения

Методы и средства обучения и воспитания:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- работа по карточкам;
- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в волейбол принимаются все мотивированные обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий, объем и срок реализации:

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком, соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 - 14).

Занятия по дополнительной образовательной программе «Волейбол» проводятся 1 час в неделю по 45 минут, 34 часа в течение 1 (одного) года, при этом учитывается то, что начальное образование было получено на уроках физической культуры в школе.

Уровень обучения: базовый

Дистанционное обучение применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а также в условиях ограничительных мероприятий. Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- электронная почта;
- платформа Zoom;
- документы, презентации, таблицы, формы, сайты;
- другие поисковые, информационные и интерактивные сервисы.

Программа не реализуется в **сетевой форме**.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	в первом полугодии	17
3	во втором полугодии	19
4	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	02.09.2020
5	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	31.05.2021
6	Количество учебных часов одного учащегося в неделю	1
7	Количество учебных часов на одного	34

	учащегося в год	
8	Форма организации образовательного процесса	очно

Тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестация (контроль)	Ожидаемый результат
1	Обучение технике подачи мяча	8	2	6		Освоит: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
2	Техника нападения	3	0,5	2,5		Освоит: прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3	Техника защиты	5	1	4		Освоит: рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.
4	Тактика защиты	4	1	3		Обучение занимающихся тактическим действиям,

5	Тактика нападения	11	2	9		индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации.
6	Игра по правилам с заданием	3	0	3	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача мяча верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

Содержание программы

1. Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола.

Год рождения волейбола. Основатель игры в в/б. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развития. Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Правила игры в мини-волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

2. Практические занятия:

1. Общая физическая подготовка.

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего

физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

1. Строевые упражнения

- основная стойка
- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя
- переход с шага на бег и с бега на шаг
- изменение скорости движения
- изменение направления движения
- остановка во время движения шагом и бегом

2. Гимнастические упражнения

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения с набивными мячами
- упражнения со скакалками
- упражнения для мышцы туловища и шеи -
- упражнения на скамейках

3. Акробатические упражнения

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)
- кувырком вперед, назад из упора присев

4. Легкоатлетические упражнения

- беговые ускорения до 40 м
- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров

- прыжки с места, с разбега(в высоту, в длину)

5. Метание

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений
- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы

2. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой -понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста(лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами
- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу
- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной
- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно
- челночный бег с набивными мячами в руках

2. Упражнения для развития прыгучести

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх
- то же, но с прыжком вверх
- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед
- то же, с отягощением
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

3. действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

4.Тактическая подготовка

1. Тактика нападения

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй подачи).
- групповые действия (взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3 ; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

2.Тактика защиты

- выбор места при приеме нижней подачи
- расположение игроков при приеме подачи

5. Тестирование

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

6. Организация и проведение соревнований

- разбор проведенных игр
- выявление и устранение ошибок

Ожидаемые результаты обучения

По окончании курса учащийся получит возможность 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. У обучающихся сформируются навыки работы в команде, способность к принятию ответственных решений, лидерские качества.

Материально-технические условия реализации программы

- спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

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

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;

- видео – диски;
- компьютер.

Учебно-методические и информационное 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 дополнительной литературы (отдельно для учителя)

Для учителя:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
5. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

Для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Календарно тематическое планирование

	Тема	Количество часов	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Обучение технике подачи мяча</i>							
1	Нижняя прямая подача.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал / спортивная площадка	
2	Нижняя боковая подача.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал / спортивная площадка	
3	Верхняя прямая подача	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал / спортивная площадка	
4	Подача с вращением мяча.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал / спортивная площадка	
5	Подача с вращением мяча.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал / спортивная площадка	Сдача нормативов
6	Подача в прыжке.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал / спортивная площадка	
7	Подача в прыжке.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
8	Верхняя передача мяча	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	Сдача нормативов
<i>Техника нападения</i>							
9	Передача в прыжке	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
10	Нападающий удар	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
11	Нападающий удар	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	Сдача нормативов
<i>Техника защиты</i>							
12	Приемы мяча.	1		15.30-	очная	Спортивный	

				16.15		ый зал	
13	Прием мяча с падением.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
14	Прием мяча с падением.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
15	Блокирование одиночное	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
16	Блокирование групповое	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
<i>Тактика защиты</i>							
17	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	Сдача нормативов
<i>Тактика нападения</i>							
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
22	Индивидуальная тактика подач.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
24	Индивидуальная тактика приёма мяча.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
25	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	Сдача нормативов

	удар.						
26	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
27	Тактика нападающего удара.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
28	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
29	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал	
31	Взаимодействие нападающего и пасующего	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал / спортивная площадка	
<i>Игра по правилам с заданием</i>							
32	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал / спортивная площадка	Промежуточная аттестация
33	Командные действия в защите	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал / спортивная площадка	
34	Командные действия в защите	1		15.30-16.15	очная	Спортивный зал / спортивная площадка	

Контрольно-измерительные материалы.

Методы оценки качества уровня освоения программного материала: проведение контрольных упражнений/нормативов в рамках проведения промежуточной аттестации.

Нормативы:

Физическая подготовка.

№	Виды испытаний.	девочки	мальчики
1.	Бег 30 метров.	5.0	4.9
2	Челночный бег (6*5 метров).	11.9	11.2
3.	Бег 92 метра (елочка).	30.0	28.0
4.	Прыжок в длину с места.	150	170
5.	Прыжок вверх толчком двух ног.	35	45
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:		
	• сидя	5.0	6.0
	• в прыжке с места	7.5	9.5

Техническая подготовленность.

№	Виды испытаний	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3, 2 в зону 4.	4
2.	Подача верхняя прямая в пределах площадки.	3
3. .	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3.	3
4.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу.	8

5. .	Нападающий удар с подбрасывания мяча партнером.	3
------	---	---

Техническая подготовленность.

1. Подача на точность. Попасть в каждую зону (1, 6, 5) по одному разу из двух попыток.
2. Передача на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска. Из 5 раз необходимо попасть 3.
3. Нападающий удар из зоны 4 в зону 5. Из 5 раз необходимо попасть 3.