

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Озерская средняя школа им. Д.Тарасова»

РАСМОТРЕНО

Методическим

советом

(Протокол № 5

от «21» июня 2021 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим

Советом

(Протокол № 13

от 25 июня 2021)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы

Лобчук Т.Б.

28 августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 3 года

Программу составила:
учитель физической культуры
Бочковская Валентина Петровна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе нормативно — правовой базы: 29.12.2012 № 273 Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» глава 10. дополнительное образование. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р об утверждении концепции развития дополнительного образования детей. Приказ № 196 от 09.11.2018г « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В соответствии с действующими санитарными правилами СП 3.1/2.4.3598-20 "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)" (далее - санитарные правила СП 3.1/2.4.3598-20), а также постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 N 20 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020 - 2021 годов".

Направленность Программы

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Данная программа дополняет учебную программу по спортивно-оздоровительной деятельности и позволяет вводить инновационные технологии на занятиях, использовать дополнительный спортивный

инвентарь.

Новизна Программы

Направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности

Актуальность Программы

Заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Педагогическая целесообразность Программы

Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель Программы

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи Программы

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Формы и режим занятий

Главной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие, в основном групповое; при отработке конкретных умений и навыков – индивидуальное.

Формы занятий: внеурочная, групповая.

В секцию записываются все желающие, которые прошли медицинский осмотр и допущены врачом к занятиям.

Данная программа рассчитана на:

Количество часов в год – 288 часов

Количество часов в неделю – 2 часа

Периодичность занятий – 2 раза в неделю
Продолжительность занятий 1,5 часа

Срок реализации: 3 года

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся владеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знают правила игры, владеют основными техническими приемами, применяют полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

БУДУТ ВЫПОЛНЯТЬ КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ: (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)

№	Тестирующая процедура	Результат
Общая физическая подготовка.		
1.	Бег 30 м	5,9/ 5,5

	Бег 30 м(6x5)	12.2/ 12.0
2.	Прыжок в длину с места (см.).	165/185
3.	Прыжок в высоту	34/40
4.	Бросок набивного мяча стоя сидя	8,0/11,0 4,0/ 5,8
5.	Становая сила	55/70
Техническая подготовка		
6.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
7.	Подача на точность : верхняя прямая	3
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3	2

К концу первого года обучения учащиеся будут :

Иметь представление:

- о развитии волейбола в стране и за рубежом;
- о роли физической культуры и в частности занятий волейболом в сохранении и укреплении здоровья;
- о порядке проведения врачебного контроля и самоконтроля, об оказании первой помощи;
- о местах занятий волейболом, их оборудовании и необходимого инвентаря;
- о порядке организации и проведении соревнований.

Будут знать:

- правила игры в волейбол
- основы техники и тактики игры в волейбол;
- основные функции игроков
- методы тестирования при занятиях волейбола

Будут уметь:

- осуществлять мероприятия по закаливанию организма
- соблюдать режим дня и питания
- применять основные тактические приемы при проведении контрольных игр.

Будут владеть:

- Игрой по правилам;
- Техникой верхней прямой подачи мяча;
- техникой нападающего удара;
- навыками судейства;

- работой в коллективе, подчинением своих действий интересам коллектива в достижении общей цели;
- техникой блокировки в защите;
- техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

**БУДУТ ВЫПОЛНЯТЬ КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:
(ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)**

№	Тестирующая процедура	Результат
Общая физическая подготовка.		
9.	Бег 30 м	5,8/ 5.3
	Бег 30 м(6х5)	11,9/ 11.5
10.	Прыжок в длину с места (см.).	175/200
11.	Прыжок в высоту	38/45
12.	Бросок набивного мяча	
	стоя	9.0/ 11.5
	сидя	5,0/ 6.6
13.	Становая сила	61/86
Техническая подготовка		
14.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
15.	Подача на точность :10-12 лет верхняя прямая	3
16.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3	2

К концу второго года обучения учащиеся будут :

Иметь представление:

- о развитии волейбола в стране и за рубежом;
- о порядке проведения врачебного контроля и самоконтроля, об оказании первой помощи;
- о порядке организации и проведении соревнований.

Будут знать:

- основы техники и тактики игры в волейбол;
- основные функции игроков
- правила игры, организацию и проведение соревнований по волейболу.

Будут уметь:

- осуществлять мероприятия по закаливанию организма
- соблюдать режим дня и питания
- применять основные тактические приемы при проведении контрольных игр.

Будут владеть:

- Техникoй прямой подачи в прыжке;
- Умением принимать мяч от сетки;
- контр – атакующими действиями в волейболе;
- работой в команде, умением согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- отвлекающими действиями при вторых передачах;
- навыками командных действий в защите и нападении;
- тактикой нападения;
- тактикой защиты;
- умением действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей с преодолением трудностей в ходе спортивной борьбы;
- Умением доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

**БУДУТ ВЫПОЛНЯТЬ КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:
(ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)**

№	Тестирующая процедура	Результат
Общая физическая подготовка.		
17.	Бег 30 м	5,7/ 5.1
	Бег 30 м(6x5)	11,5/11.0
18.	Прыжок в длину с места (см.).	187/216
19.	Прыжок в высоту	44/54
20.	Бросок набивного мяча стоя	10.0/12.5
	сидя	5,4/ 7.0
21.	Становая сила	75/95
Техническая подготовка		
22.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
23.	Подача на точность :10-12 лет верхняя прямая	3

24.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3	2
-----	---------------------------------	---

К концу обучения в учебно-тренировочных группах учащиеся будут :

Иметь представление:

- о развитии волейбола в стране и за рубежом;
- о влиянии физических упражнений на организм занимающихся;
- о закаливании организма, о режиме питания спортсменов;
- о порядке проведения врачебного контроля и самоконтроля, об оказании первой помощи;
- о порядке проведения установки перед играми и разбора проведенных игр;
- о порядке организации и проведении соревнований.

Будут знать:

- основы техники и тактики игры в волейбол;
- основные функции игроков
- места занятий волейболом, оборудование и инвентарь;
- правила игры, организацию и проведение соревнований по волейболу.

Будут уметь:

- осуществлять мероприятия по закаливанию организма
- соблюдать режим дня и питания
- применять основные тактические приемы при проведении контрольных игр.
- Организовывать и проводить соревнования по волейболу;
- Составлять комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;
- Вести наблюдение за партнерами во время товарищеских и контрольных игр, определять и указывать на допущенные ошибки в выполнении технико-тактических приемов.
- Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
- Провести подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

Будут владеть:

- Техникой нападения: передачи мяча сверху двумя руками;
- Техникой защиты: приема мяча сверху и снизу двумя руками;
- Работой в команде, умением согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Навыками командных, индивидуальных, групповых действий в защите и нападении;
- Тактикой нападения;
- Тактикой защиты;
- Умением действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей с преодолением трудностей в ходе спортивной борьбы;
- Умением доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

**Будут выполнять контрольно- нормативные требования
(юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	170	175	182
2.	Бег 30 м, с	5.1	4.9	4.7
3.	Бег 30 м (5х6), с	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка»	26.0	25.5	24.9
5.	Прыжок в длину с места, см	210	220	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	55	60	70
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из- за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	6.0 12.0	6.8 12.8	8.0 14.0
8.	Становая сила, кг	80	105	125

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
по годам обучении (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Длина тела, см	162	168	174
2.	Бег 30 м, с	5.8	5.7	5.7
3.	Бег 30 м (5х6),	-	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка»	29.0	28.3	27.7
5.	Прыжок в длину с места, см	180	190	196
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	44	46
7.	Метание набивного			

	мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	5.4 10.0	5.7 10.8	6.5 13.5
8.	Становая сила, кг	75	84	94

Календарно-тематическое планирование

1 год		
Содержание разделов и тем	Теория	Практика
Основы знаний.	4	-
Понятие о технике и тактике игры.	2	-
Правила игры в волейбол	2	-
Технические и тактические приемы.	10	82
Подачи.	2	4
Передачи.	2	14
Нападающий удар.	1	4
Блокирование.	1	6
Комбинированные упражнения.		24
Учебно-тренировочные игры.	2	28
Судейство игр.	2	2
Всего часов:	14	82
Общий объем часов (теория+практика)		96
2 год		
Содержание разделов и тем	Теория	Практика
Основы знаний.	3	-
Понятие о технике и тактике игры.	2	-
Правила игры в волейбол	1	-
Технические и тактические приемы.	8	85
Подачи.	1	5
Передачи.	2	13
Нападающий удар.	1	7
Блокирование.	1	6
Комбинированные упражнения.		24
Учебно-тренировочные игры.	2	28
Судейство игр.	1	2
Всего часов:	11	85
Общий объем часов (теория+практика)		96
3 год		
Содержание разделов и тем	Теория	Практика
Основы знаний.	2	-
Понятие о технике и тактике игры.	1	-
Правила игры в волейбол	1	-
Технические и тактические приемы.	8	86
Подачи.	1	5
Передачи.	2	14
Нападающий удар.	1	7
Блокирование.	1	6
Комбинированные упражнения.		24
Учебно-тренировочные игры.	2	28
Судейство игр.	1	2
Всего часов:	10	86
Общий объем часов (теория практика)		96

Методическое обеспечение

1. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. 2017.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2018.
3. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2017.
4. Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, 2018.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2017.
6. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н./Д: «Феникс», 2017

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Гимнастика	
1	Стенка гимнастическая	10
2	Бревно гимнастическое напольное	1
3	Бревно гимнастическое высокое	1
4	Козел гимнастический	2
5	Конь гимнастический	2
6	Переключатель гимнастический	4
7	Брусья гимнастические, разновысокие	1
8	Брусья гимнастические, параллельные	2
9	Канат для лазания, с механизмом крепления	5
10	Мост гимнастический подкидной	4
11	Скамейка гимнастическая жесткая	8
12	Скамейка гимнастическая мягкая	4
13	Маты гимнастические	30
14	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	10
15	Мяч малый (теннисный)	10
16	Скакалка гимнастическая	30
17	Палка гимнастическая	10
18	Обруч гимнастический	20
	Легкая атлетика	
1	Планка для прыжков в высоту	8
2	Стойки для прыжков в высоту	2
3	Барьеры л/а тренировочные	5
4	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
5	Номера нагрудные	10
	Спортивные игры	
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и	6

	сеткой	
3	Мячи баскетбольные	50
4	Жилетки игровые с номерами	10
5	Стойки волейбольные универсальные	2
6	Сетка волейбольная	5
7	Мячи волейбольные	40
8	Мячи футбольные	30
	Туризм	
1	Палатки туристские (4- местные)	4
2	Рюкзаки туристские	10
3	Шагомер электронный	2
4	Комплект динамометров ручных	2
5	Аптечка медицинская	1
1	Спортивный зал игровой	1
2	Кабинет учителя	1
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
1	Легкоатлетическая дорожка	1
2	Сектор для прыжков в длину	1
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
4	Площадка игровая баскетбольная	2
5	Площадка игровая волейбольная	2
6	Гимнастический городок	1
7	Полоса препятствий	1