

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)
«22 №-а шёр школа»
Сыктывкарса муниципальной асьюралана велёдан учреждение
(«22 №-а ШШ МАВУ»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
№ 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А.Елагина
Приказ № 360 от 28.08. 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Волейбол»**

Направленность:
Физкультурно-спортивная

Для обучающихся 9-11 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель –
Учитель физической культуры
Костина Елена Александровна.

г.Сыктывкар
2020 г.

Пояснительная записка

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Поскольку у педагогов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что в современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено на достижение высоких результатов, и на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами является, прежде всего спортивные игры.

Современный волейбол находится в стадии бурного творческого подъёма, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Волейбол является одним из средств физического развития и воспитания школьников среднего возраста, формирования представления о здоровом образе жизни.

Педагогическая целесообразность.

Занятия физической культурой и спортом является одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новый и весьма важный социальный заказ.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Волейбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и ловкости) учащихся. На занятиях волейболом также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Важнейшей задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Цель программы.

Нравственное и физическое воспитание личности, направленное на изучение влияния занятий волейболом не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Основные задачи программы.

Научить:

- техническим приёмам в нападении, техническим приёмам в защите, технике владения мячом, тактическим приёмы в нападении и в защите;
- правилам игры в волейбол;
- правилам игры в пионербол;
- техническим приёмам передачи мяча в различных игровых ситуациях, подача мяча, нападающий удар, блокирование и т.д.

Привить:

- необходимые гигиенические умения и навыки при занятиях спортом: опрятность, аккуратность, культуру поведения на спортивной площадке;
- навыки создания комфортной обстановки для сотрудничества педагога и учащегося, навыки создания атмосферы доброжелательности;
- навыки включения в активную деятельность по формированию здорового образа жизни.

Развить:

- развить физические качества, необходимые для человека не только в спортивной жизни, но и в повседневной;
- развить и повысить общефизическую подготовку;
- развить и повысить специальную физическую подготовку необходимую для данной игры;
- развить умения самостоятельно закреплять достигнутые результаты и умения дальнейшего повышения уровня спортивного мастерства.

-

Сформировать:

- представления о физическом развитии и здоровом образе жизни;
- специальные знания, умения для удовлетворения образовательных потребностей при изучении правил игры в волейбол, освоении технических приёмов в нападении и в защите, освоении технических приёмов при приёмах, передачах, развитие всех двигательных навыков.

Воспитать:

- двигательные способности, умения и навыки при помощи осознания и осмысления учащимися их жизненной необходимости для человека;
- навыки выполнения физических упражнений и занятий спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- доброжелательное отношение друг к другу, учителям, родителям, к сверстникам.

Педагог также может вносить необходимые коррективы в программу в соответствии с локальными условиями и возможностями учебной и материально-технической базой учреждения: менять количество времени на изучение отдельных тем, с изменениями календаря спортивных соревнований и матчевых встреч.

Отличительные особенности программы.

В секцию принимаются учащиеся, имеющие первичное представление об игре в волейбол. При наборе не учитываются антропометрические данные учащихся, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом.

Учащиеся обязательно должны быть допущены к занятиям врачом по состоянию здоровья.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа «Волейбол» рассчитана для учащихся 9-11 лет (3-4 классов) общеобразовательной школы. Набор проводится в свободной форме, учитывается повышенный интерес к данной игре, первичное представление об игре и о правилах игры.

Программа составлена с учётом уровня возрастных и психологических особенностей учащихся.

Объём программы.

Программа рассчитана на 2 года.

Общее количество учебных часов за период обучения - 140 часов;

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 70 часов в год, при продолжительности учебного года 35 недель, 1 раз в неделю по 2 часа

Формы организации образовательного процесса.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная. Виды занятий: лекции, беседа, рассказ, урок –тренировка, соревнования.

Место и режим занятий.

Занятия в секции проводятся для учащихся 3-4 классов.

Место занятий – большой спортивный зал на базе школы.

Все два года обучения – по 2 часа в неделю (1 раз по 2 часа). Продолжительность академического часа – 40 минут.

Формы подведения итогов реализации программы.

- показательные игры;
- матчевые встречи между классами;
- матчевые встречи с командами других школ;
- участие в большом спортивном празднике школы;

Учебный план.

№	Наименование разделов (дисциплин)	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Всего
	Введение в предмет	2	2	4
	Теоретическая подготовка	3	3	6
	Общая физическая подготовка	6	6	12
	Специальная физическая подготовка	10	10	20
	Техническая подготовка	9	9	18
	Тактическая подготовка	13	13	26
	Игровая подготовка	17	17	34
	Календарные игры	5	5	10
	Восстановительные мероприятия	3	3	6
	Контрольные игры и тесты	2	2	4

Содержание учебного плана.

Введение в предмет (2 часа – 6 часов)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях, соблюдение правил личной гигиены, первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса.

Ответственность каждого за свое здоровье и физическое развитие.

Форма: беседа, собеседование, экспресс –опрос

Оборудование: приказы по школе, журналы, фотографии из личного архива.

Теоретическая подготовка (3 часов- 9 часов)

История развития волейбола. Правила соревнований. Беседы по формированию здорового образа жизни. Изучение теоретических основ техники в волейболе. Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки волейболистов.

Форма: лекция, беседа, рассказ

Оборудование: учебники, плакаты, картины

Общая физическая подготовка (6 часов- 18 часов)

Основные задачи: объяснить роль общей физической подготовки на результаты,

- повысить общие силовые качества, а также силу основных групп мышц;
- повысить общую выносливость в упражнениях ОФП;
- повысить показатели скоростной выносливости;
- удержать достигнутый уровень развития в соревновательный период;

Основные методы и средства: упражнения с отягощениями, повторные интервальные и переменные ускорения, «круговые тренировки», кроссы, выполнение контрольных нормативов, бег в различном темпе, ОРУ.

Форма: урок-тренировка

Оборудование: набивные мячи, тренажеры, секундомеры, маты, скакалки и т.д.

Специальная физическая подготовка (10 часов-30 часов)

Основная задача : уровень спортивных результатов в основном упражнении,

- во всех силовых упражнениях показывать соревновательного периода,
- довести продолжительность кроссового бега до 20 минут,
- повысить скорость выполнения специальных упражнений.

Основные методы: повторный, переменный, интервальный

Форма: урок- тренировка

Оборудование: то же, что и при общей физической подготовке

Техническая подготовка (9 часа- 27 часов)

Основные задачи: Обеспечить полное соответствие техники владения мячом: передачами, приёмами, подачей к уровню развития силовых качеств.

- Добиться устойчивости техники владения мячом в перемещении.

Основные методы и средства: метод целостного упражнения, метод последовательного включения, метод анализа выполненных движений.

Основные направления технической подготовки:

- стойка волейболиста
- перемещения (шаги, скачок, бег, падения, прыжки);
- подачи (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, подача с вращением мяча, подача без вращения мяча);
- передачи (верхняя, нижняя);
- нападающие удары (прямой нападающий удар, боковой нападающий удар);
- блокирование

Форма: урок- тренировка

Оборудование: волейбольные мячи, секундомер, сетка

Тактическая подготовка (13 часов- 39 часов)

Как и в любом другом командном виде спорта, в волейболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Основные тактические приёмы:

1. Индивидуальные действия игроков:

- подача на «слабых»,
- затруднение или срыв готовящейся противником комбинации;
- применение разнообразных подач;

2. Групповая тактика:

- тактика передач для нападающего удара или обмена (применяются передачи простые, со сменой мест; для удара с первой передачи; а также передачи в прыжке с отвлекающими действиями);

3. Командные тактические действия – требуется участие всей команды

4. Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям.

Форма: урок – тренировка, беседа, рассказ

Оборудование: волейбольные мячи, секундомер, сетка

Игровая подготовка (17 часа- 51 часов)

Основные задачи: соблюдение правил игры,

- использование всех изученных приемов ,

- использование тактических действий в различной игровой ситуации,

- совершенствование технических приемов,

- сыгранность команды

Форма: игра по времени, на счет

Оборудование: секундомер, волейбольные мячи

Календарные игры (5 часов-15 часов)

Основная задача – участие в первенстве города среди школьников в зачет спартакиады.

Форма: соревнование

Оборудование: мяч, секундомер

Восстановительные мероприятия (3 часа- 9 часов)

Основная задача – снять утомление, эмоциональная разгрузка.

Форма: посещение бассейна, лыжные и пешеходные прогулки, переключение на другие виды спорта (баскетбол, футбол, эстафеты, подвижные игры)

Контрольные игры и тесты (2часов- 6 часов)

Основные задачи: - подготовка команды к основным соревнованиям,

- проверка уровня подготовки учащихся,

- проверка функциональной подготовки команды в целом,

- психологическая подготовка учащихся

Форма: матчевые встречи с командами других школ,

- совместные тренировки – игры с другими секциями,

- участие в различных соревнованиях,

- приём контрольных тестов и испытаний

Оборудование: прежнее

Календарно-тематическое планирование.

Раздел	Тема урока	кол-во часов	Дата проведения	Дата проведения (по факту)
Введение в предмет (2 часа)	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях	1		
	первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса	1		
Теоретическая подготовка (1 час)	История развития волейбола. Правила соревнований	1		
Общая физическая подготовка (2 часа)	Силовые упражнения	1		
	Бег на короткие и длинные дистанции	1		
Техническая подготовка (3 часа)	Техника владения мячом в движении, передачи мяча сверху двумя руками	3		
Тактическая подготовка (4	Индивидуальные действия игроков	2		

часа)				
	Выход игрока на мяч, подачи на "слабых"	2		
Специальная физическая подготовка (2 часа)	Упражнения с отягощением	2		
Игровая подготовка (4 часа)	Использование изученных приемов, учебная игра	4		
Теоретическая подготовка (1 час)	Изучение теоретических основ техники в волейболе	1		
Тактическая подготовка (3 часа)	Индивидуальные действия игроков	1		
	Действия игрока без мяча	1		
	Подачи по зонам	1		
Общая физическая подготовка (2 часа)	Бег на выносливость	1		
	Силовые упражнения	1		
Техническая подготовка (2 часа)	Подачи мяча снизу и сверху одной рукой	1		
	Передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками	1		
Специальная физическая подготовка (2 часа)	Повысить скорость выполнения специальных упражнений	2		
Игровая подготовка (4 часа)	использование тактических действий в различной игровой ситуации	2		
	использование всех изученных приемов	2		
Календарные игры (2 часа)	Соревнования между параллельными классами	2		
Восстановительные мероприятия (1 час)	Поход в бассейн, велопрогулка	1		
Тактическая подготовка (3 часа)	тактика передач для нападающего удара или обмена	2		
	затруднение или срыв готовящейся противником комбинации	1		
Специальная физическая подготовка (3 часа)	Повысить показатели скоростной выносливости	1		
	Круговые тренировки на выносливость	2		
Техническая подготовка (2 часа)	Нападающий удар	1		
	Блокирование нападающего удара, прием снизу после нападающего удара	1		
Контрольные игры и тесты (1 час)	проверка уровня подготовки учащихся	1		
Общая физическая подготовка (2 часа)	Повысить общую выносливость в упражнениях ОФП	1		
	Удерживать достигнутый уровень развития силы и выносливости	1		
Теоретическая подготовка (1 час)	Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки волейболистов.	1		
Игровая подготовка (6 часов)	совершенствование технических приемов	3		
	сыгранность команды	3		
Тактическая	Командные тактические действия	2		

подготовка (3 часа)				
	Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям	1		
Специальная физическая подготовка (3 часа)	Круговые тренировки на выносливость	3		
Техническая подготовка (2 часа)	Поддачи мяча сверху, нападающий удар	1		
	Прием мяча после подачи, блокирование	1		
Календарные игры (3 часа)	Соревнования между классами в первенстве школы	3		
Игровая подготовка (3 часа)	сыгранность команды, учебная игра	2		
	совершенствование технических приемов	1		
Контрольные игры и тесты (1 час)	приём контрольных тестов и испытаний	1		
Восстановительные мероприятия (2 часа)	Баскетбол, футбол	1		
	Плавание	1		

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 учащихся в школе, повышению интереса к занятиям физкультурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Освоение и овладение основными техническими приёмами и элементами волейбола: различными видами передвижений по площадке, разнообразными передачами мяча, различными видами подачи, а также нападающего удара.

Освоение и овладение тактическими взаимодействиями игроков в защите и в нападении.

Всестороннему физическому развитию.

Прогноз – успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, волейбола, общей физической подготовки, успешное выступление на первенстве района и города.

Метапредметные результаты:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, волейбола, общей физической подготовки.
- организация условий и внимания на уроках физической культуры и тренировочных занятиях;

Личностные результаты:

- давать оценку состояния собственного здоровья;
- подсчитывать пульс и следить за своим физическим развитием;

- соблюдать правила личной гигиены;
- оказывать первую доврачебную помощь себе и пострадавшему;

	ТЕСТ	9 лет	10 лет	11 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,0	8,8	8,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	184
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	70	80	100
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	18	20	25
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	15	18	21

- отличать физическое развитие от физических качеств;
- индивидуальная разминка с мячом
- овладение двигательными умениями и навыками;
- развитие физических качеств;
- овладение теоретическими знаниями;
- формирование ценностных ориентаций, потребностей в физической культуре
- практическое овладение игровыми моментами,
- тактические приёмы и навыки игрой.

Предметные результаты:

Будут знать -

- структуру урока;
- правила соревнований по волейболу;
- основные задачи физической культуры;
- комплексы гимнастических упражнений для разминки и развития физических качеств;
- тактические и технические приемы игры в волейбол;
- основные принципы сохранения и укрепления своего организма.

Критерии и нормы оценивания.

Общая физическая подготовка.

Мальчики.

№	ТЕСТ	10 лет	11 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9,0	8,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	165
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	50	60
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4

Девочки

№	ТЕСТ	10 лет	11 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,4	9,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	150
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	50	80
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	12	17
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12	17

Специальная физическая подготовка.

№	ТЕСТ	Учитывается.
1	Передача мяча сверху двумя руками	Техника выполнения
2	Подача мяча сверху одной рукой	Кол-во подач
3	Нападающий удар	Техника выполнения.

2 раза в год. В начале и в конце года.

Условия реализации программы.

Тренировки проводятся в спортивном зале школы.

Учитывалось материально-техническое оснащение, используется следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная
- гимнастическая стенка,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические маты,
- доска настенная для объяснения комбинаций,
- насос ручной,
- мячи волейбольные
- фишки,
- секундомеры,
- медицинская аптечка,
- набивные мячи различной массы,
- скакалки,
- обручи,
- гантели,
- табло перекидное
- документация (папка) по правилам проведения соревнований, жесты судьи, предупреждение травматизма на занятиях по волейболу и т.д.
- для участия в соревнованиях и матчевых встречах имеется специальная форма, манишки.

Информационное обеспечение.

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ – М., 2008.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры Москва «Просвещение» 2000.
5. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006 г.
6. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.