

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)
«22 №-а шёр школа»
Сыктывкарса муниципальнõй асьюралана велõдан 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 12-14 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 волейбола 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 12-14 лет (5-7 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 - 280 часов;

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 140 часов в год, при продолжительности учебного года 35 недель, 2 раза 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 5-7 классов.
Место занятий – большой спортивный зал на базе школы.
Все два года обучения – по 4 часа в неделю (2 раза 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	4	4	8
	Теоретическая подготовка	6	6	12
	Общая физическая подготовка	12	12	24
	Специальная физическая подготовка	20	20	40
	Техническая подготовка	18	18	36
	Тактическая подготовка	26	26	52
	Игровая подготовка	34	34	68
	Календарные игры	10	10	20
	Восстановительные мероприятия	6	6	12
	Контрольные игры и тесты	4	4	8

Содержание учебного плана.

Введение в предмет (4 часа – 8 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 (6 часов- 12 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 (12 часов- 24 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 (20 часов-40 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 (18 часа- 36 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 (26 часов- 52 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 (34 часа- 68 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 (10 часов-20 часов)

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

Форма: соревнование

Оборудование: мяч, секундомер

Восстановительные мероприятия (6 часа- 12 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 (4часов- 8 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 (4 часа)	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях	2		
	первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса	2		
Теоретическая подготовка (2 час)	История развития волейбола. Правила соревнований	2		
Общая физическая подготовка (4 часа)	Силовые упражнения	2		
	Бег на короткие и длинные дистанции	2		
Техническая подготовка (6 часа)	Техника владения мячом в движении, передачи мяча сверху двумя руками	6		

Тактическая подготовка (8 часа)	Индивидуальные действия игроков	4		
	Выход игрока на мяч, подачи на "слабых"	4		
Специальная физическая подготовка (4 часа)	Упражнения с отягощением	4		
Игровая подготовка (8 часа)	Использование изученных приемов, учебная игра	8		
Теоретическая подготовка (2 час)	Изучение теоретических основ техники в волейболе	2		
Тактическая подготовка (6 часа)	Индивидуальные действия игроков	2		
	Действия игрока без мяча	2		
	Подачи по зонам	2		
Общая физическая подготовка (4 часа)	Бег на выносливость	2		
	Силовые упражнения	2		
Техническая подготовка (4 часа)	Подачи мяча снизу и сверху одной рукой	2		
	Передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками	2		
Специальная физическая подготовка (4 часа)	Повысить скорость выполнения специальных упражнений	4		
Игровая подготовка (8 часа)	использование тактических действий в различной игровой ситуации	4		
	использование всех изученных приемов	4		
Календарные игры (4 часа)	Соревнования между параллельными классами	4		
Восстановительные мероприятия (2 час)	Поход в бассейн, велопрогулка	2		
Тактическая подготовка (6 часа)	тактика передач для нападающего удара или обмена	4		
	затруднение или срыв готовящейся противником комбинации	2		
Специальная физическая подготовка (6 часа)	Повысить показатели скоростной выносливости	2		
	Круговые тренировки на выносливость	4		
Техническая подготовка (4 часа)	Нападающий удар	2		
	Блокирование нападающего удара, прием снизу после нападающего удара	2		
Контрольные игры и тесты (2 час)	проверка уровня подготовки учащихся	2		
Общая физическая подготовка (4 часа)	Повысить общую выносливость в упражнениях ОФП	2		
	Удерживать достигнутый уровень развития силы и выносливости	2		
Теоретическая подготовка (2 час)	Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки волейболистов.	2		
Игровая подготовка (12 часов)	совершенствование технических приемов	6		

	сыгранность команды	6		
Тактическая подготовка (6 часа)	Командные тактические действия	4		
	Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям	2		
Специальная физическая подготовка (6 часа)	Круговые тренировки на выносливость	6		
Техническая подготовка (4 часа)	Поддачи мяча сверху, нападающий удар	2		
	Прием мяча после подачи, блокирование	2		
Календарные игры (6 часа)	Соревнования между классами в первенстве школы	6		
Игровая подготовка (6 часа)	сыгранность команды, учебная игра	4		
	совершенствование технических приемов	2		
Контрольные игры и тесты (2 час)	приём контрольных тестов и испытаний	2		
Восстановительные мероприятия (4 часа)	Баскетбол, футбол	2		
	Плавание	2		

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;

	ТЕСТ	12 лет	13 лет	14 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

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

№ п/п	Нормативы	Нормы оценивания				
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Челночный бег 3x10м	8.3	8.0	7.7	7.3	7.2
2	Прыжок в длину с места	205	210	220	225	230
3	Подъём туловища За 30 секунд	26	28	29	29	30
4	Подтягивание	8	9	10	11	12

Специальная физическая подготовка.

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

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.