

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО:
на школьном методическом объединении
30.08.2022 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
директор МБОУ «СОШ № 6»
 Т.А.Смирнова
31.08.2020г. приказ № 142 /1-Д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

для обучающихся в возрасте 14-15 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель:
**Стяжкина Мария
Александровна,**
учитель физической культуры

Чебаркуль,
2022

Информационная карта программы

Образовательная область (направленность программы)	Физкультурно-спортивная
Название программы	«Волейбол»
Аннотация на программу:	
Возраст детей	14-15 лет
Срок реализации программы	2 года
Количество часов по программе	
Первый год обучения	34 ч
Второй год обучения	34ч
Основные цели и задачи	<p>Цель данной программы: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся; 2) развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол; 3) обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию; 4) обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите. Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и от возрастной группы

Краткое содержание	<p>Программа волейбола предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).</p> <p>Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом возможностей ОУ и индивидуальных особенностей обучающихся.</p>
Перечень методических приложений к программе:	
Дидактические материалы	Инструктажи для занятий в спортивном зале
Методические рекомендации для педагога	Учебный материал рассчитан на 2 года обучения. Внеурочная форма ведения занятий предполагает занятия по 1 часу в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятия для детей - 45 минут. Количество детей в группе 10-12 человек.
Статус программы	Модифицированная

Пояснительная записка

Дополнительная программа по волейболу соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрена возможность выделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Впервые термин волейбол (англ. Volley ball- «отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Волейбол - это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся.

Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук, (ногейбол, сепактакроу), теннисбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

В задачи специальной подготовки по волейболу входит:

- 1) разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;
- 2) развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
- 3) обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию;
- 4) обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.

Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и от возрастной группы. Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения

активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по волейболу) помогает в обучении. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Первый год обучения - обучение технике игры; второй год обучения - углубленное обучение технике игры; третий год обучения - совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка;

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и городского уровней; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта. - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются: 1 год обучения: - мониторинг на начало и на окончание первого года обучения; - тестирование на знание теоретического материала; - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы - сдача контрольных нормативов по ОФП. 2 год обучения: - мониторинг на начало и на окончание второго года обучения; - тестирование на знание правил соревнований и терминологии; - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы; - сдача контрольных нормативов по ОФП. - результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч. 3-4 год обучения: - мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения; - проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями); - тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»); - результаты соревнований районного уровня.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале.	1	1	-
	Общая физическая подготовка	1	1	-
	Специальная физическая подготовка	1	1	-
	Техническая подготовка	1	1	-
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	1	14
	Технико-тактическая подготовка	13	1	12
	Участие в соревнованиях, судейская практика	12	1	2
	ИТОГО	34	7	28

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
2-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Вводное занятие.	1	1	-

Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале.			
Общая физическая подготовка	1	1	-
Специальная физическая подготовка	1	1	-
Техническая подготовка	1	1	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	1	14
Технико-тактическая подготовка	13	1	12
Участие в соревнованиях, судейская практика	12	1	2
ИТОГО	34	7	28

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны: Знать - историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека; - значение здорового образа жизни; - правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта; - правила игры; - терминологию игры и жесты судьи; - технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; - методику регулирования психического состояния. Уметь: - технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы; - соблюдать правила игры; - регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований; - достигать оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования; - осуществлять соревновательную деятельность.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.

2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Материально-технические условия:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы
10. Мячи волейбольные

Рекомендуемая литература

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.: Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с. 1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей, Москва, 2003 2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮ СШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 1986.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. -М.: Медицина. 1988.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М.: ФиС, 1978.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. -М.: Фис, 1991.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. -М.: ФиС, 1985.
10. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. -Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
11. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. -М. Издательский Дом «Грааль», 2001.
12. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
14. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
16. Методические разработки, схемы, таблицы.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. - М.: ФиС, 1985.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М. 2000.
19. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
20. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. -Киев: Выща школа, 1984.
21. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ

по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина. -М ., 1983.

22. Романенко В. А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. -М .: ФиС, 1986.

23. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». - Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

24. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей

25. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. -М .: ФиС, 1981.

26. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \-М .: Физкультура и спорт, 1985

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации, //http://bmsi.ru

2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮ СШ ОР» <http://osdusshor.ru/>

3. КонсультантПлюс\у\у. consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» -

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ -04-10/2554 «

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

Календарно-тематическое планирование по волейболу

№	Тема	Кол-во академических часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Общая физическая подготовка	1
2	Техническая подготовка	1
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1
4	Технико-тактическая подготовка	1
5	Специальная физическая подготовка	1
6	Техническая подготовка	1
7	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1
8	Технико-тактическая подготовка	1
9	Техническая подготовка	1
10	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1
11	Общая физическая подготовка	1
12	Техническая подготовка	1
13	Специальная физическая подготовка	1
14	Техническая подготовка	1
15	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1
16	Участие в соревнованиях, судейская практика	1
17	Технико-тактическая подготовка	1
18	Общая физическая подготовка	1
19	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1
20	Техническая подготовка	1
21	Общая физическая подготовка	1
22	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1
23	Специальная физическая подготовка	1
24	Технико-тактическая подготовка	1
25	Участие в соревнованиях, судейская практика	1
26	Тактическая, теоретическая, психологическая	1

	подготовка	
27	Техническая подготовка	1
28	Технико-тактическая подготовка	1
29	Специальная физическая подготовка	1
30	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1
31	Технико-тактическая подготовка	1
32	Участие в соревнованиях, судейская практика	1
33	Общая физическая подготовка	1
34	Техническая подготовка	1