Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края

Утверждена приказом директора
от 25.08.2020 №57/3

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» на 2020-2021 уч.г.

Составитель Богатко Анатолий Валерьевич,
учитель физической культуры

Среднесибирский 2020

Структура программы

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты
3. Календарно-тематический план
4. Содержание
5. Литература

1. Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными 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.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Данная программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей

Цели и задачи:

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья человека. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на достижение следующей **цели:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

2.Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» является формирование следующих **умений:**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты:

В итоге реализации программы «Волейбол» учащиеся ***должны знать:***

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и **должны уметь:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы «Волейбол» учащиеся ***смогут узнать:***

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и ***смогут научиться:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	5
	Подача (любая): из 10 попыток	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	6
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	4

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия
1.	Разучивание стойки игрока (исходные положения)
2.	
3.	Стойка игрока (исходные положения)
4.	
5.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
6.	
7.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
8.	
9.	
10.	
11.	Игровое занятие
12.	
13.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
14.	
15.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
16.	
17.	Эстафеты с различными способами перемещений
18.	
19.	Разучивание верхней передачи мяча над собой

20.	
21.	Верхняя передача мяча над собой
22.	
23.	
24.	
25.	Игровое занятие.
26.	
27.	Разучивание верхней передачи мяча у стены
28.	
29.	Верхняя передача мяча в парах
30.	
31.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку
32.	
33.	Игровое занятие
34.	
35.	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки
36.	
37.	Верхняя прямая подача с середины площадки
38.	
39.	
40.	
41.	Игровое занятие
42.	
43.	Нижняя передача над собой
44.	
45.	
46.	
47.	Игровое занятие
48.	
49.	Нижняя передача мяча у стены, в парах
50.	
51.	
52.	
53.	Игровое занятие
54.	
55.	Приём мяча с подачи у стены
56.	
57.	Подача и приём мяча в парах
58.	
59.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки
60.	
61.	Учебная игра в мини-волейбол
62.	
63.	Верхняя передача двумя руками в прыжке
64.	
65.	Прямой нападающий удар

66.	
67.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите
68.	
69.	Одиночное блокирование и страховка
70.	
71.	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад
72.	
73.	Двусторонняя учебная игра
74.	Командные тактические действия в нападении и защите
75.	
76.	Страховка при блокировании
77.	
78.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи
79.	
80.	Прямой нападающий удар
81.	
82.	Совершенствование верхней прямой подачи
83.	
84.	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите
85.	
86.	Двусторонняя учебная игра
87.	Одиночное блокирование
88.	
89.	Индивидуальные тактические действия в нападении
90.	
91.	Закрепление техники верхней передачи
92.	Закрепление техники нижней передачи
93.	Верхняя прямая подача
94.	Закрепление техники приёма мяча с подачи
95.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра
96.	Индивидуальные тактические действия в защите
97.	Закрепление техники верхней передачи
98.	Закрепление техники нижней передачи
99.	Верхняя прямая подача
100.	Закрепление техники приёма мяча с подачи
101.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра
102.	Перемещения
103.	Верхняя передача
104.	Нижняя передача
105.	Верхняя прямая подача с середины площадки
106.	Приём мяча
107.	Подвижные игры и эстафеты
108.	Прямой нападающий удар

4.Содержание

1. Правила поведения на занятиях. Спортивный костюм и обувь. Предупреждение травматизма. Гигиена юного спортсмена.

2. Правила игры. Индивидуальные, групповые и командные действия.

Судейская терминология.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: в различных исходных, положениях на месте и в движении, круговые движения прямыми и согнутыми руками, отведение рук назад пружинящими движениями; сгибание и разгибание пальцев рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, взаимное сопротивление в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами (массой 0,5-2 кг), со скакалками, гимнастическими палками, обручами.

Бег: ускорения до 40 м; повторный бег 3-4х10-20 м; эстафеты; старты из различных исходных положений.

Прыжки: в длину с места, с разбега; тройной с места, с разбега; в высоту с места, с разбега; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке вперед и назад, в стороны; кувырки вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках, на голове, на руках. Подвижные игры: с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. Эстафеты.

4. Техника игры. Техника игры в нападении.

Стойки. Перемещения. Прыжки. Верхняя передача мяча двумя руками.

Подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Нападающие удары.

Техника игры в защите. Прием мяча сверху и снизу. Нижняя передача мяча двумя руками. Блокирование: одиночное, парное.

5.Тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места и способа передачи и подачи; нападающий удар. Групповые действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: прием подачи и нападающих ударов. Блокирование: выбор способа. Страховка.

6.Инструкторская и судейская практика. Проведение разминки. Судейство игр в своей и младших группах.

Высота волейбольной сетки
в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	**Высота сетки, см**			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

Материально-техническая база

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

1	Стенка гимнастическая	Г
2	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
3	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
4	Палка гимнастическая	К
5	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
6	Скакалка детская	К
7	Кубики	Г
8	Обруч детский	Г
9	Сетка волейбольная	Д
10	Аптечка	Д
11	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
12	Насос ручной	Д
13	Секундомер	Д
14	Площадка игровая волейбольная	Д

5.Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.