

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1 г.Окуловка»

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
от «30» 08 2018 г.
Протокол № 1 от
«30» 08. 2018 г.

Утверждаю:
Директор _____ Чумакова В.Н.
Приказ № 197 от
«31» 08 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: от 15 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 34

Составители: учитель физической культуры

Миронов П.А.

Фёдоров А.В.

Шаховская О.А.

г. Окуловка, 2018

Программа дополнительного образования «Спортивные игры» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей

(Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанными Министерством образования и науки России, Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» г. Москва, 2015 г.;

- Положением «О структуре, порядке разработки и утверждения программ ДО».

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций

организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Адресат программы

Обучающиеся и взрослое население

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год (34 часа)

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа «Спортивные игры» рассчитана на школьников с 15 лет и взрослое население. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Сроки реализации программы « Волейбол» один год.

Занятия в этих группах проводятся 1 раз в неделю, курс рассчитан на 34 часа в год.

Продолжительность занятия 40 минут, с проведением занятий 1 раз в неделю,

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы «Волейбол»:

Систематическое вовлечение в двигательную деятельность.

Укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию. Совершенствование игрового навыка. Заполнение свободного времени тренировками, что отвлекает их от вредных привычек.

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм;
2. Повышать уровень общей физической подготовленности;
3. Развивать специальные физические способности;
4. Обучать основам техники и тактики игры;
5. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыкам культуры поведения, чувства дружбы;
6. Прививать организаторские навыки.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Кол. Час.	Содержание учебной темы	Практические виды занятий	Реализация регионального компонента
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	2 час	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов.		
2.	Специальная физическая подготовка	4 часа	Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		
3.	Техническая подготовка 1) Техника нападения -действия без мяча -действие с мячом	10 часов	Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед. Передача мяча сверху, снизу двумя руками, передача в стенку на месте с изменением высоты и расстояния от стены. Передача мяча в парах во встречных колоннах, передача над собой. Передача в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2. Передача в прыжке. Отбивание мяча кулаком через		

	<p>2) Техника защиты без мяча -действия с мячом -блокирование</p>		<p>сетку, стоя близко от нее. Отбивание мяча, отскочившего от сетки. Подача мяча: нижняя прямая с разных дистанций и из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача. подача в левую и правую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину площадки. Соревнования на точность попадания в зоны. Нападающий удар: прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног 1,2,3 шагов разбега. Удар кистью по волейбольному мячу. Бросок теннисного мяча через сетку с места и с разбега. Стартовая стойка: основная, низкая. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами. Сочетание стоек и перемещений. Перемещения спиной вперед, боком вперед. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, приемы нижней, верхней подач в зоне 6. Прием мяча снизу, сверху во встречных колоннах, прием снизу после нападающего удара. Отбивание мяча через сетку, стоя спиной к сетке. Одиночное блокирование несильного нападающего удара из зоны 4,2,3. Серия прыжков на блокирование. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой.</p>		
<p>4.</p>	<p>Тактическая подготовка 1)Тактика нападения -индивидуальные действия -групповые действия -командные действия 2)Тактика защиты -индивидуальные действия</p>	<p>10 часов</p>	<p>Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку: кулаком, сверху, снизу двумя руками. подача на точность попадания. подача на игрока, слабо владеющего приемами. подача на игрока, вышедшего на замену. Взаимодействие игроков передней линии. Игрока зоны 3 с игроками зон 4,2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5,6,1 с игроком зоны 3 Прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача из зоны 4,2. Выбор места при приеме верхней, нижней подачи, при приеме мяча, посланного соперниками через сетку, при блокировании. Выбор способа(снизу, сверху) приема мяча, посланного через сетку соперником. Взаимодействие игроком внутренней линии при приеме мяча от нижней, верхней подачи и передачи.</p>		

	-групповые действия -командные действия		Взаимодействие игроков задней линии: зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии 3-4-2. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед»		
5.	Инструкторская практика	4 часа	Судейство игр. Участие в проведении соревнования.		
6.	Контрольные игры и соревнования	4 часа	Учебно-тренировочные игры в волейбол по основным правилам. Соревнования на школьном и районном уровнях.		

1.4. Планируемые результаты

Воспитательные результаты спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

3. Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):
приобретение школьником опыта актуализации спортивно- оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Личностными результатами программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

➤ **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Планируемый результат:

- у человека выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и волейболом

- сформировано начальное представление о культуре движения;

- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;

- умение работать в коллективе.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарно-тематическое планирование секционных занятий по спортивным играм 9 (юноши, девушки)

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Тематика практических занятий	
	ВОЛЕЙБОЛ - 34 занятия				
1		Передача мяча сверху	2	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передача в прыжке. Подача. Двусторонняя игра.	

2		Передача мяча снизу	2	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи мяча в стену, изменяя высоту и расстояние от стены. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Подача. Двусторонняя игра.	
3		Нижняя прямая подача	2.	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Нижняя прямая подача в заданную зону площадки. Двусторонняя игра.	
4		Нижняя прямая подача	2	Сочетание стоек и перемещений баскетболиста. Передача мяча сверху над собой, снизу над собой, вперед в парах, тройках, во встречных колоннах. Передачи в прыжке. Передачи в треугольнике: 6-3-4, 6-3-2. Нижняя прямая подача в заданную зону площадки. Двусторонняя игра.	
5		Прием мяча снизу	2	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
6		Отбивание мяча, отскочившего от сетки	2	Сочетание стоек и перемещений. Разновидности передач сверху, снизу. Передача сверху за голову. Прием мяча снизу двумя руками, после нападающего удара. Отбивание мяча, отскочившего от сетки в низкой стойке. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	
7		Прямой нападающий удар	4	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах	

				и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.	
8		Прямой нападающий удар	2	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Подбор разбега с 1,2,3 шагов, прыжок вверх с двух ног. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Учебная игра.	
9		Блокирование	4	Перемещения и стойки, разминка с мячом на все изученные технические приемы. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прием мяча снизу после нападающего удара в парах и через сетку. Верхняя прямая подача и прием. Одиночное блокирование несильного нападающего удара. Серия прыжков на блок. Блокирование в парах, отталкивание рук над сеткой. Учебная игра.	
10		Индивидуальные действия в нападении	4	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения второй передачи. Подача на игрока, слабо владеющего приемом, вышедшего на замену. Планирующая подача. Двусторонняя игра.	
11		Групповые и командные действия в нападении	2	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зон 4, 2. Взаимодействие игроков задней линии. Игроков зон 5, 6,1 с игроком зоны 3. Верхняя прямая подача в заданную зону. Учеб игра.	
12		Индивидуальная тактика защиты.	2	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Выбор места при приеме подачи, при блокировании нападающего удара. Верхняя прямая подача в	

				заданную зону. Учебная игра.	
13		Групповые и командные действия в защите.	2	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Передача из зоны 3 на нападающий удар. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков задней линии зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подачи «углом вперед» Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.	
14		Групповые и командные действия в защите.	2	Сочетание стоек и перемещений волейболиста. Игра в парах на все технические приемы. Передача из зоны 3 на нападающий удар. Прямой нападающий удар из зон 4, 2. Блокирование. Взаимодействие игроков задней линии зоны 1 с игроком зоны 6, зоны 5 с игроком зоны 6, игроков передней линии. Расположение игроков при приеме подачи «углом вперед» Верхняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра.	

2.2. Условия реализации программы

Для успешного освоения программы необходимо:

- материально-техническое обеспечение –

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической

стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

- **кадровое обеспечение** – педагог, занятый в реализации программы, должен соответствовать профилю объединения, иметь соответствующую квалификацию. При отборе детей особых требований не предъявляется.

2.3. Формы аттестации

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование, соревнования.

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, фото, грамота, диплом, журнал посещаемости

- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнования, открытое занятие, мастер-класс

Оценочные материалы

Теоретический тест по программе «Волейбол»

1. Игровое время в волейболе состоит:

а – из 2 партий по 20 минут; б – из 3 партий по 15 минут; в – из 5 партий по 15 минут; г – из 5 партий без ограничения времени

1. В волейболе в каждой партии команде предоставляется право на:

а – 1 тайм-аут; б – 2 тайм-аута; в – 3 тайм-аута; г – 4 тайм-аута.

1. Смена площадок в волейболе происходит:

а – после каждой партии;

б – после того, как какая-либо команда первой наберёт 25 очков;

в – после каждых разыгранных 10 и 20 очков.

1. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу:

а- 8 секунд; б – 3 секунды; в – 10 секунд; г – 7 секунд.

1. Пляжный волейбол отличается от волейбола:

а – условием проведения игры;

б – количеством игроков на площадке;

в – покрытием игровой площадки;

г – всем перечисленным.

1. Ввод мяча в игру с боковой линии в мини-футболе производится по правилам ФИФУСА:

а- двумя руками; б – одной рукой; в – ударом

1. Какие термины не относятся к футболу:

а- свободный удар; б – тайм-аут; в – 11-метровый удар; г – вне игры; д – штрафной удар; е – пробежка

1. Футболисты перед игроком бьющим штрафной удар выставляют _____

2.4. Методическое обеспечение

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Секундомер;

- Маты;

2.5. Список литературы

1. Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
2. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол - Москва: Физкультура и спорт, 1983г
4. Официальные правила игры в волейбол.