

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Шухободская школа»

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № _____ от «__» _____ 20 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____ С.С.Ларионова «__» _____ 20г.	Утверждено Директор школы _____ С.А.Исакова «__» _____ 20 г.
--	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивно- оздоровительной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Учитель :

Попова Наталья Михайловна

С Шухободь.

Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах по волейболу.

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 мышц.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Нормативно-правовая база:

-закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ;

- приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41;

- Устав МОУ «Шухободская школа»

Актуальность данной программы связана с развитием и ростом популярности волейбола в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся.
2. Воспитание личностных качеств учащихся.
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу нормативов;
- участие в играх (игровая подготовка).

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 11 до 18 лет.

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Срок реализации программы - 1 год.

Программа рассчитана согласно учебному плану на 34 недель и 68 часа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академическому часу. Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин.). Количество учебно-тренировочных занятий в учебном году составляет 68 ч.

Образовательный процесс включает в себя следующие разделы подготовки: теоретическую, техническую и тактическую подготовку, игровую подготовку.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок
- ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- знание истории волейбола и развития его в нашей стране.

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

- формировать потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- уметь использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретическая подготовка (4 ч.)

- Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития.
- Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.
- Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.
- История развития волейбола. Общие основы волейбола.
- Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикуляция.

Технико-тактическая подготовка (64.)

- Техника нападения.
- Стойки. Перемещения.
- Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.
- Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Подачи.

- Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.
- Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.
- Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.
- Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Передачи.

- Техника передачи мяча двумя руками сверху.
- Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).
- Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.
- Техника передач снизу: имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

- Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.
- Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.
- Нападающий удар задней линии.
- **Техника защиты.**
- Стойки. Перемещения.
- Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
- **Приём мяча**
- Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.
- Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Командные действия.

- Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.
- Тактика защиты.
- Индивидуальные действия.
- Характеристика индивидуальных действий в защите.
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.
- Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком б зоны.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

- Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

- Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.
- Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.
- Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Материально-техническое обеспечение:

- Для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:
 - учебный кабинет для проведения теоретических занятий;
 - спортивный зал с перечнем оборудования:
 - Сетка волейбольная с троссом, волейбольная стойка, стойка волейбольная телескопическая, мячи волейбольные, скамейка гимнастическая, скакалки 2,8м. и 2,5м.

Организационно-педагогические условия.

- Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.
- Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия сдаче нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

- Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 30 мая .
- Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 34 недели.

Тематическое планирование

	Темы	Теория	Практика
Теоретическая подготовка (4 ч)			
1-2	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности. Профилактика травматизма.	+	
3-4	История развития волейбола. Общие основы волейбола. Правила игры, терминология и жестикуляция.	+	+
Технико-тактическая подготовка (32 ч)			
Стойка и перемещение волейболиста			
5	Стойка игрока (исходные положения)	+	
6-7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		+
8-9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+
Передачи мяча			
10,11,12	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	+	+
13,14	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	+	+
15,16	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	+	+
17,18	Передача мяча снизу двумя руками над собой	+	+
19,20	Передача мяча снизу двумя руками в парах	+	+
21,22	Нижняя прямая	+	+
23,24	Верхняя прямая	+	+
25,26	Подача в прыжке	+	+
27,28	Прямой нападающий удар (по ходу)	+	+
29,30	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	+	+
Приёмы мяча			
31,32	Прием мяча снизу двумя руками	+	+
33,34	Прием мяча сверху двумя руками	+	+
35,36	Прием мяча, отраженного сеткой	+	+
37,38	Одиночное блокирование	+	+
39,40,41	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	+	+
42,43	Страховка при блокировании	+	+
44,45,46	Страховка при блокировании		
Нападение и защита			
47,48,49	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	+	

50,51 ,52	Групповые тактические действия в нападении, защите	+	+
53,54	Групповые тактические действия в нападении, защите		+
55,56	Командные тактические действия в нападении, защите	+	+
57,58	Командные тактические действия в нападении, защите		+
Командные подвижные игры			
59,60	Двухсторонняя учебная игра		+
61	Двухсторонняя учебная игра		+
62,63	Двухсторонняя учебная игра		
64- 65	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		+
66	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		+
67,68	Судейство учебной игры в волейбол		+
И Т О Г О		68 часа	

Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются :

регулярность посещения занятий,

положительная динамика развития физических качеств занимающихся.

Сдача нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?

9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. **Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. **Испытания на точность подачи.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. **Испытания на точность первой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. **Командные действия в защите.** Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу

К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Методические материалы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 20