

«Согласовано»
зам. директора по ВР

Г.Р. Шайдулова

«27» августа 2020 г

«Утверждено»

И.о.директора МБОУ «Школа №34»

И.Г.Галимова

Приказ № 191

«28» августа 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

МБОУ «Средняя общеобразовательная татарско-русская школа №34»
Московского района г.Казани

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Волков Андрей Вячеславович, высшая кв.категория

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «27» августа 2020г.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей;
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБОУ «Школа №34»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ФИРО Москва 2015 г.

Данная программа является типовой, модифицированной с учетом особенностей групп детей 5 - 11 классов.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа разработана на основе примерного плана занятий по волейболу. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа .

Цель программы - сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Программа предполагает решение образовательных, воспитательных и

развивающих *задач* с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.
- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

При необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Формы организации деятельности:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной

жизни;

- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание курса

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Т	П
1	Вводное занятие	3	3	-
2	Общая физическая подготовка	45	3	42
3	Специальная физическая подготовка	21	3	18
4	Техническая подготовка	33	6	27
5.	Тактическая подготовка	24	6	18
6.	Интегральная подготовка	21	-	21
7.	Подготовка и участие в соревнованиях	12	-	12
8.	Контрольно-проверочные мероприятия	3	-	3
	Итого	162	21	141

1. **Вводное занятие** Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.
2. **Общая физическая подготовка.** Влияние общих упражнений на организм занимающихся. *Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.*
3. **Специальная физическая подготовка** Влияние специальных упражнений на организм занимающихся . *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Падения. Броски. Перекаты. Кувырки. Стойки. Мосты. Подвижные игры: "салки", "лапта". Упражнения для развития оптимальной выносливости.*
4. **Техническая подготовка.** Теория технической подготовки. *Подводящие упражнения. Упражнения по технике .Техника защиты.*
5. **Тактическая подготовка.** Теория тактики игры. *Индивидуальные тактические действия при передачах. Индивидуальные тактические действия при подачах. Система игры через игрока передней линии.*

Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. **Интегральная подготовка.** Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.
7. **Подготовка и участие в соревнованиях.**
8. **Контрольно-проверочные мероприятия.** Контрольное занятие в форме зачета.

Результаты реализации программы

В процессе обучения по данной программе у учащихся укрепляется здоровье занимающихся, улучшается развитие двигательных качеств (быстроты, координации, способности в ориентировке), воспитывается чувство взаимовыручки, товарищества. привиты навыки изученных приемов, улучшение физической подготовленности учащихся, участие в школьных и районных соревнованиях

Обучающиеся знают:

- основны технических элементов игры

- Стойки;
- Передвижения в стойках;
- Нижняя прямая подача;
- Верхняя прямая подача;
- Блокирование;
- Нижняя передача мяча двумя руками;
- Передача мяча в прыжке;
- Нападающий удар;
- Прием мяча, отскочившего от сетки;
- Тактика защиты и нападения; ;

- основные правила игры.

Обучающие умеют:

- действовать тактически грамотно в игре.
- добиваются мастерства до соревновательного уровня.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в

полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- зачет.

Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич 2012г.
10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
16. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
17. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
18. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Ресурсное обеспечение программы:

- спортивный зал школы;
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-4шт.
- гимнастические маты-6шт.
- скакалки- 15 шт
- мяч волейбольный-10 штук;
- волейбольная сетка.