

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
ЕЛАБУЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2017г.

«Утверждаю»
Директор ДЦВР» ЕМР РТ
А.Н. Аякшина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Направленность : Физкультурно – спортивная
Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Шалимов Андрей Игоревич
педагог дополнительного образования

Елабуга 2017г

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский центр внешкольной работы» Елабужского муниципального района
2	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»
3	Направленность программы	Физкультурно – спортивная
4	Сведения о разработчиках	Шалимов Андрей Игоревич
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	2 года
5.2	Возраст обучающихся	14-17 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	авторская общеразвивающая
5.4	Цель программы	1.Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол. 2.Содействие укреплению здоровья детей их гармоничному физическому развитию. 3.Воспитание морально - волевых качеств обучающихся.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах. Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.
7	Формы мониторинга результативности	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.
8	Рецензенты	(если имеются)

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа волейбол составлена на основе Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Устава учреждения.

Актуальность программы: 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.

Отличительные особенности программы: 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 подачи, 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 вышперечисленного 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.

Цель: Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.
Содействие укреплению здоровья детей их гармоничному физическому развитию.

Задачи:

Обучающие: Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.

Развивающие: Развивать двигательные способности.

Воспитательные: Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

Объём программы 272 часа

Формы организации образовательного процесса

групповая;

игровая;

индивидуально-игровая;

в парах;

индивидуальная;

практическая;

комбинированная;

соревновательная

Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий: 2 раза в неделю по два часа

Планируемые результаты освоения программы: По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формы подведения итогов реализации программы: Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
1 год обучения**

№	Раздел. Тема	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	37	4	33
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	15	2	13
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	38	6	32
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	16	2	14
3. 2.	Подачи мяча	9	1	8
3. 3.	Стойки	3	1	2
3. 4.	Нападающие удары	5	1	4
3. 5.	Блоки	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры	8	2	6
	Итого:	136	21	115

Содержание программы

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь приемов и понятий при изучении всего курса.

Программа курса волейбол рассчитана на два года. I год обучения: включает в себя больше теоретическую, и менее практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. II год обучения: в практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол;
- нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Подачи

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

III. Физическая подготовка. Техническая подготовка.

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

IV. Интегральная подготовка.

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

К концу 1го года обучения учащиеся должны знать и уметь:

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;

2 год обучения

№	Раздел. Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
	Введение	1	1	
1.	Общefизическая подготовка	20	3	19
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	6	1	5
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			
	Упражнения направленные на развитие скорости сокращения мышц	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 3.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
2. 5.		9	1	8
3.	Техническая подготовка	54	7	47
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16
3. 2.	Подачи мяча	18	2	16
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры	8	2	6
	Итого:	136	22	114

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

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

Метапредметные результаты обучения – формирование универсальных учебных действий (УУД).

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

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение» 2008.
2. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2009 г.
3. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Польмя», 2000 г.
4. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
5. Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. <http://www.zavuch.info/>
7. <http://mon.gov.ru/>

Список литературы для детей и родителей по тематике занятий:

1. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1990 г.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2000 г.