

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4

Принято  
на педагогическом совете  
29 июня 2018 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 4  
Л.Н. Чапля  
29 июня 2018 года  
Приказ № 197 от 29 июня 2018 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной секции «Волейбол» на 2018 – 2019 учебный год**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст учащихся 10 - 16 лет**

**Срок реализации программы 1 год**

Учителя: Концевич Наталья Геннадьевна  
1 квалификационная категории  
Медведева Валентина Павловна  
1 квалификационная категории

г. Балтийск  
2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по волейболу разработана на основании требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации.

Основными документами, на основании которых составлена программа по волейболу являются:

1. Новый федеральный государственный образовательный стандарт общего образования;
2. Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"».

А также методическое пособие:

1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011.

Образовательная программа “Волейбол” имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** данной программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, а также положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности и скорость принятия решений. Благодаря этой эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха благодаря своему несложному оборудованию: небольшая площадка, сетка и мяч.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

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 занимающихся 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 обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно

позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Занятия в секции по волейболу являются хорошим средством для развития физических качеств: координации движений, быстроты, ловкости. Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Основной формой** тренировки является индивидуальный и групповой. Программа рассчитана на 68 часов, мальчики и девочки в возрасте 14-18 лет.

Программа состоит из теоретических сведений, техники выполнения приема мяча, нападающего удара, подач, тактических действий в защите и нападении, участием в соревнованиях, судействе.

**Ожидаемые результаты освоения программы по волейболу**

В результате реализации программы учащиеся должны реализовывать **личностные результаты**:

1. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений.
2. Владение навыками и приемами игры в волейбол.
3. Способностью управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе знаний, игровой и соревновательной форме.

**Метапредметные результаты:**

1. Формирование качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в подготовительной и предметно-практической деятельности.

2. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития. Использование этих показаний в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

**Предметные результаты:**

1. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в волейболе, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Умение максимально проявлять физические способности, умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.
3. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий волейболом.

**Учебно-тематический план:**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общ. кол-во час.
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2
2	Общефизическая подготовка	10
3	Специальная подготовка	10
4	Техническая подготовка	15
5	Тактическая подготовка	15
6	Игровая подготовка	10
7	Контрольные и календарные игры	Согласно плану спортивных соревнований
<b>Общее количество часов - 68</b>		

## Содержание учебной программы

### Содержание изучаемого курса:

1. Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек (стойка игрока, перемещения приставным шагом, лицом и спиной вперед, перемещение в стойке, остановки и ускорения).
2. Освоение техники приема и передач мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; передача мяча над собой и через сетку; передача во встречных колоннах; отбивание кулаком через сетку; передача в прыжке; передача сверху, стоя спиной к цели).
3. Развитие координационных способностей ( челночный бег, метание в цель, всевозможные упражнения с мячом, акробатические упражнения).
4. Развитие скоростно-силовых способностей (бег с изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п., упражнения с набивным мячом).
5. Освоение техники прямой подачи (нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи, прием мяча, отраженного сеткой, подачи в заданную зону).
6. Овладение техникой прямого нападающего удара (после самостоятельного подбрасывания мяча, партнером, при встречных передачах).
7. Овладение тактики игры (тактика свободного нападения, позиционное нападение, игра в защите).
8. Овладение организаторскими способностями (организация и проведение игр, помощь в судействе, подготовка места проведения игры).
9. Овладение техникой защитных действий (блокирования нападающих ударов, страховка).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	2
2	Стойка игрока (исходные положения)	2
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2
7	Игровое занятие	2
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
10	Эстафеты с различными способами перемещений	2
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	2
12	Верхняя передача мяча над собой	2
13	Верхняя передача мяча над собой	2
14	Игровое занятие.	2
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2
16	Верхняя передача мяча в парах	2
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2
18	Игровое занятие	2
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	2
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	2
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	2
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	2
23	Игровое занятие	2
24	Нижняя передача над собой	2
25	Нижняя передача над собой	2
26	Нижняя передача над собой	2
27	Игровое занятие	2
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2
31	Игровое занятие	2
32	Приём мяча с подачи у стены	2
33	Подача и приём мяча в парах	2
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Товарищеские матчи	2

### **Оценочная система:**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

### Интернет-ресурсы

1. <http://www.ovolleyball.ru>
2. <http://www.spo1september.ru/urok/inolex/php?>

### Оборудование:

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24x12 м.

### Инвентарь:

1. Сетка для волейбола – 2 шт.
2. Мячи волейбольные – 20 шт.
3. Скакалка – 10 шт.
4. Мячи набивные (масса 1 кг) – 5 шт.

### Список литературы:

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

Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1. 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.
2. 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.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. 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.
7. Лях В.Л., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. «Просвещение» 2004г.
8. Методический журнал «Физическая культура в школе».