

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМ. Д.Л. КАЛАРАША Г. ТУАПСЕ

Принята на заседании
педагогического/методического совета
Протокол № 7 от «21» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №11
им. Д.Л. Калараша
Г.В. Тарасенко
М.П. Приказ от 21 мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 16 часов

Возрастная категория : от 12 до 15 лет

Форма обучения : очная

Вид программы: модифицированная

Автор программы :
Негляд Ирина Владимировна
учитель физической культуры

Туапсе, 2020 г.

Пояснительная записка

Направленность. Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность.

Актуальность. Спортивная игра волейбол характеризуется простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом. Благодаря своей доступности и эмоциональности является средством активного отдыха. Реализация данной программы восполняет недостаток двигательной активности. Спортивная игра волейбол благотворно воздействует на все системы организма.

Педагогическая целесообразность. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Постоянные занятия способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Адресат программы.

Данный возрастной этап (подростковый) является «переходом» от детства к взрослости и считается «кризисным». Характерные особенности подросткового периода – это стремление к самовоспитанию, самореализации, определение склонностей и интересов.

В этом возрасте происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, быстро нарастает и развивается мышечная система. Продолжается совершенствование моторных (двигательных) способностей. Высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Программа «Волейбол» рассчитана на 16 часов; уровень- ознакомительный ; реализация программы- летний период.

Форма обучения.

Форма обучения программы «Волейбол» - очная. Формы организации деятельности: индивидуальная, в парах, работа по подгруппам, групповая.

Формы проведения занятий: игра, беседа, эстафеты, тренировочные занятия, соревнования.

Режим занятий.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Занятия по программе «Волейбол» проходят 4 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут. Допускаются интенсивы .

Особенности организации образовательного процесса.

Организация деятельности по данной программе в объединении предусматривает групповые, подгрупповые занятия и занятия в парах.

Группы формируются в количестве 12 человек. Принимаются желающие, имеющие допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям, имеющие или не имеющие специальных навыков в спортивной игре волейбол. Допускается прием детей более младшего возраста, если они ранее занимались волейболом и уровень их подготовки соответствует требованиям программы.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы. Укрепление и сохранение здоровья учащихся, повышение их уровня физической подготовленности посредством игры в волейбол, организация здорового досуга в период летних каникул. А так же создание условий и мотивации в дальнейшем сделать осознанный выбор в нужном направлении дополнительного образования.

Задачи обучения:

Предметные:

- познакомить с историей игры волейбол;
- изучить правил игры волейбол;
- научить самостоятельно планировать свою деятельность;
 - обучить основным тактическим приёмам игры в волейбол.

Метапредметные:

- развить ловкость рук, быстроту реакции;
- сформировать навык игры в волейбол;
- сформировать интерес к избранному виду спорта.

Личностные:

- воспитать волевые качества;
- воспитать стойкий интерес к занятиям игры волейбол;
- ориентировать на здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

Планируемые предметные результаты:

По окончании реализации программы учащиеся будут:

- знать этапы развития и историю игры в волейбол;
- знать правила игры в волейбол;
- знать основные тактические приёмы игры в волейбол;
- уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- уметь играть в волейбол;

Планируемые метапредметные результаты:

- сформирован навык игры в волейбол;
- сформирован интерес к избранному виду спорта.

Планируемые личностные результаты:

- сформированы волевые качества;
- сформирован стойкий интерес к занятиям игры в волейбол;
- учащиеся ориентированы на здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов обучения:

Стартовый

- ✓ тестирование физических качеств;

Текущий

- ✓ контроль учета посещаемости занятий;

Промежуточный

- ✓ тестирование физических качеств;
- ✓ педагогическое наблюдение;

Итоговый

- ✓ тестирование физических качеств;
- ✓ соревнование.

Учебно – тематический план обучения

№	Разделы	кол-во часов		
		всего	теория	практ
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Основы знаний (ОЗ)	1	1	-
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	-	5
4	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	4	-	4
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	-	4
6	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого:	16		

Содержание программы обучения:

Раздел № 1. Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж ТБ. (Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.)

Раздел № 2. Основы знаний (ОЗ). Официальные правила волейбола.

Раздел № 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры (на развитие физических качеств).

Раздел № 4. Техническая и тактическая подготовка (ТТП). Поддача. Прием подачи. Нападающий удар. Блок, прием мяча, защита. Тактика защиты и страховка. **Раздел № 5. Специальная физическая подготовка (СФП).** Упражнения для отработки подач. Упражнения для отработки нападающего удара. Упражнения для отработки блокирования. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Упражнения для совершенствования тактики защиты.

Раздел № 6. Итоговое занятие. Соревнование -двусторонняя игра. Подведение итогов.

Методические материалы.

Реализуя программу «Волейбол» педагогу необходимо особое внимание уделить проблеме укрепления здоровья и повышению физических возможностей подростков.

Педагогу необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. При этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе спортсменов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения занимающиеся привлекаются к организации занятий и проведению судейства.

Контрольные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	5,2
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,8	7,3
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	180
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	4,0	5,0
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5
8.	Тройной прыжок с места (м)	4,5	5,0
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	115	115
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	30

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки (количество серий)	Мальчики (количество серий)
1.	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	7-9
2.	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	8-10
3.	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	5-7
4.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Календарно-тематический план обучения

п/п №	Наименование тем и разделов	Кол-во часов.			дата	
		всего	теория	практ.	план	факт
1	Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по ТБ. (Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах(ОЗ)	1	1	-		
2	Официальные правила волейбола. (ОЗ)	1	1	-		
3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. (ОФП) Подвижные игры	1	-	1		
4	Упражнения для развития координации движений, равновесия. (ОФП) Подвижные игры	1	-	1		
5	Упражнения для развития гибкости. (ОФП)	1	-	1		
6	Упражнения для развития силы. (ОФП) Подвижные игры	1	-	1		
7	Упражнения для развития выносливости. (ОФП) Подвижные игры	1	-	1		
8	Подача. Прием подачи. (ТТП)	1	-	1		

9	Нападающий удар. (ТТП)	1	-	1		
10	Блок, прием мяча, защита. (ТТП)	1	-	1		
11	Тактика защиты и страховка (ТТП)	1	-	1		
12	Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. (СФП)	1	-	1		
13	Упражнения для отработки подач. (СФП)	1	-	1		
14	Упражнения для отработки блокирования. (СФП)	1	-	1		
15	Упражнения для отработки нападающего удара. (СФП)	1	-	1		
16	Итоговое занятие.	1	-	1		
	Итого	16				

Список литературы:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/06.pdf>
2. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста. Спорт в школе. 2000, № 11-12. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
3. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/50.pdf>
4. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу. Москва - 2014, 37с. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/metodicheskoe-rukovodstvo-16.pdf>
5. Кириллова Н.В. Обучение технике передачи мяча волейболе. Спорт в школе – 2001 г., № 8 <https://www.metod-kopilka.ru/>
6. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск: Современная школа, 2009. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
7. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. <http://libr.msu.mogilev.by:8888/opac/index>.
8. Былеева Л.В. Подвижные игры/ Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: ФиС, 2002. <https://studopedia.ru/18>
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с. <http://shkola-savina.ru/images/metodica/12.pdf>