

02-14

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа № 1»  
«Выльгортса 1 №-а шёр школа» муниципальнõй велõдан сьõкмуд учреждение

Согласовано

Зам.директора по УВР

 Шмидт О.И.

От 13.08. 2018 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «Выльгортская СОШ № 1»

 Белякова О.Ю.

Приказ № 231 от 20 августа 2018 г.



## Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол»

Возраст обучающихся 11 - 16 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель – Власова Л.Г.,  
учитель физкультуры

Направленность – физкультурно-спортивная

с.Выльгорт  
2018 г.

## Пояснительная записка.

Данная дополнительная образовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол», далее программа, составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами: ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки РФ № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы», распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14, с Распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р о «Плане мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21), методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45. Локальными актами муниципального бюджетного учреждения Вильгортская средняя общеобразовательная школа №1.

С учетом «Комплексной программы физического воспитания» для учащихся 1-11 классов, разработанной авторским коллективом под руководством доктора педагогических наук В. И. Ляха, кандидата педагогических наук А. А. Зданевича, (Москва, «Просвещение»: 2010 г.)

**Направленность образовательной программы – физкультурно- спортивная**

**Актуальность** – в настоящее время наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития обучающихся. В соответствии с этим проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки юных волейболистов. Внесены изменения в организационно-методические формы подготовки волейболистов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебных групп, включены занятия по волейболу в программу по физической культуре 5-9 классов. Новизна дополнительной общеразвивающей программы - предлагаемая программа обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся в игре волейбол максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, пользоваться приобретенными навыками. У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить и интерес к игре в волейбол., а также является важным средством активного отдыха. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе . Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях разных уровней.

Обучение, как специально организованный педагогом процесс, строится в соответствии с дидактическими **принципами**:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности;
- принцип доступности;

Данная программа предназначена для учащихся 11-16 лет и рассчитана на 1 год обучения.

**Характеристика программы.**

**Уровень** - дополнительная образовательная программа;

**Вид** – дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая;  
**Тип**-модифицированная;  
**Направленность** – Физкультурно-спортивная  
**По возрастному** принципу – разновозрастная;  
**По масштабу** - учрежденческая;  
**По времени**- 1 год обучения;  
**Уровень освоения** – общеразвивающий;

**Цель программы:** совершенствование учащихся в игре в волейбол.

**Задачи программы:**

1. формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – волейбол;
  2. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
  3. воспитание черт спортивного характера;
  4. овладение основами техники волейбола и основами соревновательной деятельности
- сформировать ценностные ориентиры в овладении основ спортивной деятельности, дать возможность каждому воспитаннику открыть для себя мир спорта, проявить и реализовать свои творческие способности.

### **Особенности и условия реализации программы**

#### ***Методы организации учебных занятий:***

##### ***I. Специфические.***

1. Методы строго регламентированного упражнения.
  - Методы обучения двигательным действиям: целостно - конструктивного упражнения, расчленено - конструктивного упражнения, сопряженного воздействия.
  - Методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно - непрерывного упражнения, стандартно – интервального упражнения); методы переменного упражнения (переменно – непрерывного упражнения, переменного – интервального упражнения); круговой метод.

##### ***2. Игровой метод.***

##### ***3. Соревновательный.***

##### ***II. Общие педагогические.***

1. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.
2. Наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

#### **Формы организации познавательной деятельности.**

1. Индивидуально-обособленная форма.
2. Парная форма.
3. Групповая форма.
4. Фронтальная форма.

Выбор форм зависит и от темы занятия и от уровня подготовленности учащихся, и от объема изучаемого материала, его новизны, трудности.

**Объем программы и срок ее освоения.** Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет: 68 часов.

## Организационно-педагогические основы обучения:

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во учащихся в одной группе	Кол-во групп	Кол-во часов в год	Время одного занятия	Режим занятий
1 год	2 час	12	1	68	40 минут	2 раза в неделю по 1 часу

**Режим занятий.** Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.14 г.); Продолжительность занятия - 1 академический час. Занятия по программе не включают в себя учебно-воспитательные мероприятия в каникулярное время, так как у дополнительного образования нет каникул.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-15 лет.**

### Требования к уровню подготовки

В результате изучения курса ученик должен:

*знать/понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

*уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности *и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;*

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

### Содержание учебного курса

#### Учебно-тематический план

№	Разделы	Кол-во часов	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	4	4	-
3.	Общая физическая подготовка	15	-	15
4.	Специальная физическая подготовка.	15	-	15
5.	Техническая подготовка.	15	-	15
6.	Игровая подготовка.	15	2	13
7.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие.

#### Теория:

Правила безопасного поведения на занятиях. Цели и задачи обучения. Место для проведения занятий. Одежда, обувь, гигиена спортсмена. Каким должен быть спортсмен. Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травматизма. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

### 2. Теоретическая подготовка.

Правила игры. Стойки, передвижения, приемы и передачи мяча, положение рук и ног при приемах и передачах. Поддачи мяча. Защита и нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия.

### 3. Общая физическая подготовка.

#### Практика:

Легкая атлетика: бег на выносливость, ускорение, челночный бег. Полоса препятствий. Гимнастика: упражнения на гибкость, растяжку, кувырки, перекаты. Подвижные игры. Эстафеты.

### 4. Специальная физическая подготовка.

#### Практика:

Прыжки с отягощением и без. Силовая подготовка с отягощением и без. Скоростная подготовка. Бег. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы, ловкости. Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.

### 5. Техническая подготовка.

#### Практика:

Стойки игрока, перемещения: стартовая стойка, основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Передвижения с мячом и без мяча. Передача мяча в парах на месте. Прием, передача мяча у стены. Приемы передачи в движении со сменой мест. Имитация передачи мяча и приема. Передача 3-х в кругу. Поддачи мяча через сетку, имитация с мячом (снизу, сбоку, сверху, с попаданием в площадку). Техника защиты. Действия без мяча. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи; снизу двумя руками; отбивание мяча, подброшенного партнером - на месте и после перемещений.

## **6. Игровая подготовка.**

### **Теория:**

Правила игр.

### **Практика:**

Игра в пионербол с элементами волейбола. Игра «Кто больше раз попадет?». Игра «Кто дольше не уронит мяч». Игра «Кто лучше и правильно примет мяч после подачи». Учебные игры с применением изученных приемов.

## **7. Итоговое занятие.**

### **Практика:**

Промежуточная аттестация. Подведение итогов работы за учебный год.

## **Методическое обеспечение программы.**

На занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.

- Наглядный.

- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

### Организационно методические указания:

1. Занятия не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

## **Ожидаемые результаты**

*По окончании года обучения, учащиеся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Положительная динамика физического развития ребят через обучение игре в волейбол.

Для педагогического контроля будут проводиться контрольные испытания, соревнования между группами, участие в школьных соревнованиях, в районных соревнованиях.

#### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов по технической, тактической и физической подготовке. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

#### Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо:

спортивный зал

- инвентарь и оборудование: мячи волейбольные – 6 шт., сетка волейбольная – 1 шт., стойки волейбольные – 2 шт.; гимнастические маты-6 шт, скакалки- 12 шт., рулетка- 2 шт.

#### Использованная литература.

1. Бергер Г.И. «Урок физкультуры», М., Владос, 2003 г.
2. 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.
3. Журнал «Физическая культура в школе», № 3, 1995 г, № 2, 2000 г.
4. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий . М., 1989г.
5. Программы для общеобразовательных учреждений. Волейбол. М, Просвещение, 1997 г.
6. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей». Приложение к журналу «Внешкольник», № 5, 2001 г.
7. Седов А.Р. «Сила и мужество». Изд-во «Детская литература», 1974 г.
8. Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений. М, 1986 г.
9. Справочник учителя физической культуры. М, 1997 г.