

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12» города Калуги

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
директора школы № 76/01-02
от 28.08.2020г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Составитель: Аникин Александр Львович

Должность: учитель физической культуры

Продолжительность освоения программы: 1 год (108 часов).

Возраст учащихся: 12-17 лет.

Калуга, 2020 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Волейбол»
Автор программы, должность	Аникин Александр Львович, учитель физической культуры
Адрес реализации программы	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 12» города Калуги, Калужская обл, Калуга г, Молодежная ул, дом 5
Вид программы	– по степени авторства – модифицированная; – по уровню освоения – оздоровительная
Направленность	спортивная
Вид деятельности	волейбол
Срок реализации программы	1 года (108 часов)
Возраст детей	от 12 до 17 лет
Форма реализации программы	групповая
Форма организации образовательной деятельности	объединение
Название объединения	«Волейбол»

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
 4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
 5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
 6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
 7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41"Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 8. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;
 9. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.
- Програма рассчитана на 3 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Направленность программы: спортивная

Уровни освоения программы: оздоровительный (базовый)

Вид программы: модифицированная.

Актуальность программы заключается в соответствии современным социальным запросам детей и их родителей:

- актуальной задачей сегодняшнего дня является организация свободного времени детей, создание благоприятных условий для развития личности ребёнка;
- увеличение двигательной активности детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка;
- программа выполняет социальный заказ родителей и общества.

Новизна программы заключается в том, что в процессе обучения является соединение акробатических упражнений с танцевальными элементами. Программный материал составлен с учетом возрастных особенностей детей и уровня первоначальной подготовки.

Педагогическая целесообразность и особенности программы состоит в том, чтобы при помощи синтеза современных педагогических технологий и собственного педагогического опыта укрепить здоровье, развить физические и творческие способности учащегося.

Адресат программы

Возраст учащихся:

- учащиеся 12 - 17 лет

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации образовательной деятельности: объединение.

Название объединения: спортивное объединение школы №12.

Условия формирования групп: группы

Состав группы: постоянный.

Особенности набора: свободный.

Объём программы: 1 года (108 часов)

Режим занятий: 108 часов в год - 2 раза в неделю.

Формы обучения: очная, очно-заочная, дистанционная.

Методы обучения; словесные, наглядные, практические, проектные.

Формы проведения занятий: теоретические занятия, практическое занятие, соревнование, занятие-игра.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, привлечение детей к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

Основные задачи:

Обучающие:

- Ознакомить с историей создания игры волейбол;
- Обучить правилам игры волейбол;
- обучить детей мыслить, слушать и слышать педагога;

Развивающие:

- развивать двигательные способности – координацию движений игровую выносливость;
- формирование различных двигательных навыков, умений;
- укрепление мышечного корсета;
- развивать психические процессы – память представление мышление;
- развить уверенность в себе;
- сохранение и укрепления здоровья,
- развитие способностей, интереса учащегося.

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, самодисциплину;
- формирование волевых качеств;
- формирование позитивной мотивации, потребности к физической деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является анализирование своих физических качеств для выбора дальнейшей спортивной специализации. Урок состоит из общефизических и специальных упражнений.

1.2 Содержание программы
УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(первого года обучения)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводный урок. Правила техники безопасности.	1	1	-
2.	Общие сведения о волейболе	1	1	-
3.	специальные упражнения	24	-	24
4.	общеразвивающие упражнения	24	-	24
5.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	16	16	-
6.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	6	-	6
7.	Контрольный урок	2	-	2
8.	Основы методики обучения в волейболе	20	-	20
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	4	-	4
10.	Контрольные игры	10	-	10
	ИТОГО:	108	18	90

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(первого года обучения)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности (2 часа).

Теория: знакомство с учащимися. Объяснение учащимся техники безопасности во время урока, как нужно себя вести во время игры, во время чрезвычайных ситуациях(пожар, гололед, наводнение, сильный ветер).

Формы работы: беседа, объяснение.

Формы контроля: опрос.

Тема 2. Общие сведения об игре волейбол (1 час).

Теория: что такое игра волейбол, как она появилась, истории создания.

Формы работы: беседа, объяснение.

Формы контроля: опрос.

Тема 3. Перемещения и стойки. Прием сверху снизу двумя руками. (7 часов).

Практика: техники верхней передачи. Мяч подлетает на 3 м вверх, руки находятся у лба, образуя треугольник.

Формы работы: объяснение, наглядный показ, комментарий по ходу исполнения.

Формы контроля: игра.

Тема 4. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч вперед вверх. (4 часа).

Практика: В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены

Формы работы: объяснение, наглядный показ, комментарий по ходу исполнения.

Формы контроля: игра.

Тема 5. 1 Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача (16 часов).

Практика: Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком

с последующим поворотом к мячу.

Формы работы: объяснение, наглядный показ, комментарий по ходу исполнения.

Формы контроля: контрольный урок.

Тема 6. Техника подачи. (21 час)

Практика: подача производится на партнера, который занимает различные места на площадке по отношению к сетке .

Формы работы: объяснение, наглядный показ, комментарий по ходу исполнения.

Формы контроля: самостоятельная работа.

Тема 7. 2 Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. (20 часов).

Практика: Длина разбега 2 - 4 метра (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика.

Формы работы: объяснение, наглядный показ, комментарий по ходу исполнения.

Формы контроля: соревнование - игра.

1.3 Планируемые результаты.

Первый год обучения.

Учащиеся *знают*:

- основные понятия: прием мяча, стойка, перемещение, подача;
- правила игры волейбол;
- соблюдение правил безопасности на занятиях.

Учащиеся *умеют*:

- правильно координировать движения и ориентироваться на волейбольной площадке;
- выполнять передачу, приём, подачу мяча;
- выполнять упражнения самостоятельно

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Работа по программе осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Каникулы не предусмотрены, (1. «Рабочая программа».)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешного освоения программы детьми необходимы следующие условия и материальные обеспечения:

- спортивный класс;
- волейбольные мячи;
- аудио- и видеоаппаратура.

2.3 Формы контроля знаний

Текущий контроль;

Промежуточный контроль (1раз в год);

Итоговый контроль.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, участие в соревнованиях.

Итоги обучения по каждой теме, разделу программы подводятся на контрольных и открытых занятиях. Каждый год обучения завершается сдачей зачетов и выступлениями на соревнованиях.

2.4. Система отслеживания и оценки результатов обучения:

- опрос по пройденному материалу
- контрольные игры
- соревнования.

2.5. Методическое обеспечение программы

Формой занятий является учебное занятие, который включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части изучается терминология волейбольных элементов, которая закрепляется на практических занятиях.

Подведения итогов по каждой теме или разделу проводится в форме контрольной игры, соревнований.

2.6. Управляемость программы

2.6.1. В современных условиях программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов на платформах для проведения онлайн-занятий Zoom и Discord, а также в Skype, социальных сетях и с помощью электронной почты.

2.6.2. Учащиеся могут быть сформированы в группы одного возраста или разных возрастных категорий.

2.6.3. В рамках программы проводят как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия в объединениях (по группам, индивидуально или всем составом объединения).

2.6.4. При реализации программы при наличии условий и согласия руководителя объединения совместно с несовершеннолетними учащимися могут участвовать их родители (законные представители).

2.6.5. В рамках программы педагог может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

2.6.6. Реализация программы может сопровождаться созданием уникальных модулей и частей инфраструктуры в зависимости от профиля и возможностей образовательной организации.

Список литературы

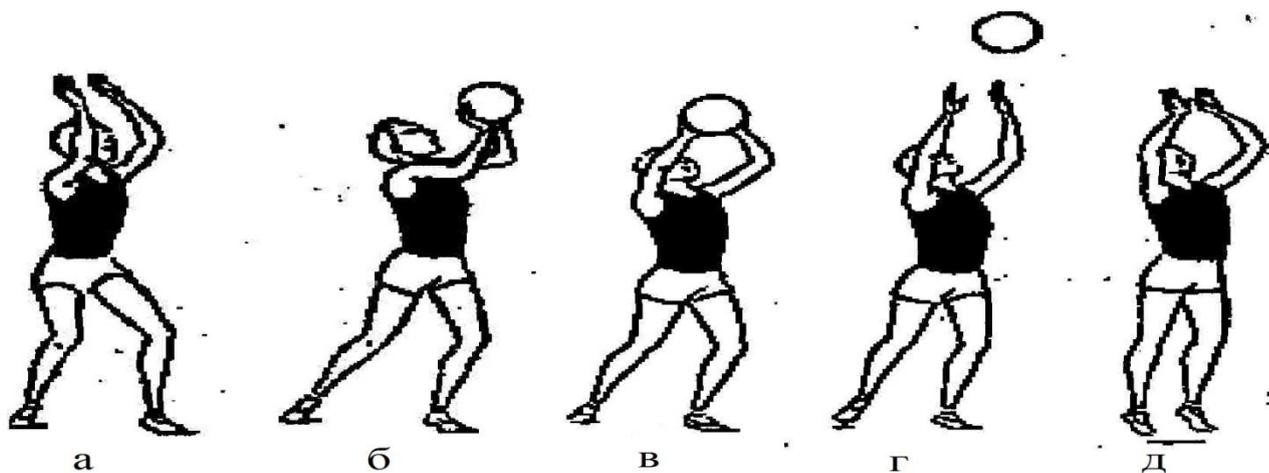
1. А.Г. Айриянц «Волейбол». Учеб. для физ. ин-ов. Изд. 2-е, доп. М.: «Физкультура и спорт», 1976-230с.
2. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультета физической культуры. М.: Просвещение, 1990.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол.- М.: Физкультура, образование, наука, 2000.-368с.
4. Беляев А.В. Волейбол на уроках физической культуры.- 2-е изд. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.- 144с.
5. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник для вузов.- 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009.-360с.
6. Бугаев К.Е., Шепило И.Н. Возрастная физиология. Учебное пособие.- Ростов, 1975.
7. Васильев В.В. Физиология человека.- М.: физкультура и спорт, 1977.
8. Всероссийская Федерация Волейбола. Волейбол (сборник статей). Москва, 2000.
9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр Академия, 2004.- 400 с.
10. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1988.

Классификация упражнений:

Все учащиеся проходят индивидуальную подготовку, которая в дальнейшем используется в парных и групповых упражнениях. Большинство индивидуальных упражнений.

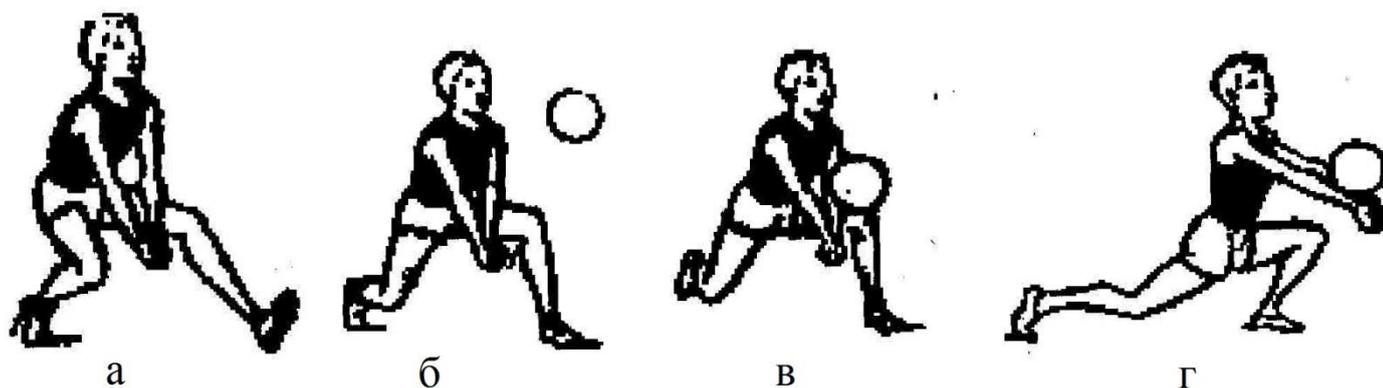
Передача и приём мяча

Передача и приём мяча – Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно обхватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема). Основная нагрузка при передаче падает на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичном движении пальцев мячу придается нужное направление.



Приём передача мяча снизу.

Приём передача мяча снизу - Прием мяча производится на предплечье лучезапястных суставов. Очень важно, чтобы руки в момент приема мяча не сгибались в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575847

Владелец Повереннов Владимир Николаевич

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022