

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 21»**

Рассмотрено на
ШМО физической культуры, ОБЖ,
технологии, предметов художественно-
эстетического цикла и дополнительного
образования

Протокол № 5
от 16.06.2020

 Т.А. Куваева

Согласовано:
педагогическим
советом
МБОУ СШ № 21
Протокол № 13
от 17.06.2020 г.

Утверждено:
Директор
МБОУ СШ № 21
И.Р. Евграфова
Приказ № 01-04-166
от 01.09.2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

основное общее образование

(базовый уровень)

Возраст детей: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Направление: физкультурно-спортивное

Составитель: Авдеева Раиса Владимировна

педагог дополнительного образования

г. Красноярск
2020 - 2021 г.

1. Пояснительная записка.

1.1. Общая характеристика программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является модифицированной и составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы обучающихся. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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.

Актуальность программы: волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки 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.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга обучающихся.

Задачи:

Обучающие:	Развивающие:	Воспитательные:
- обучить техническим приёмам и правилам игры; - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля	- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - развивать совершенствование	-воспитывать у детей уважение и любовь к спорту; -развивать коммуникативные навыки, культуру общения со сверстниками. воспитывать силу воли, дисциплину.

физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - обучить овладение навыками регулирования психического состояния.	навыков и умений игры; - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.	- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; -воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
---	--	--

1.3. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.4. Категория обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, составляет от 11-12 лет. Вид группы постоянный, она набирается один раз по желанию детей. Количество обучающихся 10-15 человек в одной группе.

1.5. Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на один год обучения - 102 часа; Режим занятий – 3 часа в неделю. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа (продолжительность одного занятия 45 минут с 15 минутным перерывом).

1.6. Форма обучения

групповая;
игровая;
индивидуально-игровая;
в парах;
индивидуальная;
практическая;
комбинированная;
соревновательная.

1.7. Особенность программы.

Программа ориентирована в основном на практическую деятельность. Уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической и технической подготовки.

1.8. Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Обучающиеся научатся:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать задачи, поставленные педагогом;
 знать технологическую последовательность выполнения работы;
 правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

научиться проявлять творческие способности;
 развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

учиться работать в коллективе;
 проявлять индивидуальность и самостоятельность.

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

Оценка результативности образовательной деятельности

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является

обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Промежуточная аттестация

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся – сдача нормативов.

Текущий — это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения разделов программы – учебные игры.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Аттестация – турнир по волейболу среди обучающихся 5-6 классов.

Критерии выставления оценки «зачтено»:

Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

2. Содержание

2.1. Учебный план

п\п	Наименование раздела (темы)	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	Вводное занятие	4	4	0	входящая диагностика
2	Общая физическая подготовка	16	4	12	контрольные нормативы по ОФП
3	Техническая подготовка	22	4	18	контрольные нормативы

4	Специальная физическая подготовка	20	4	16	контрольные нормативы по СФП
5	Тактическая подготовка.	16	4	12	контрольные нормативы
6	Интегральная подготовка.	18	0	18	контрольные нормативы
7	Подведение итогов программы.	6	1	5	Промежуточная аттестация – участие в турнире (итоговый контроль)
	ИТОГО	102	25	77	

2.2. Содержание программы

Вводное занятие

Теория: Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

Общая физическая подготовка

Теория: Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика: Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЦРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при

катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

Техническая подготовка

Теория: Теория технической подготовки

Практика: *Подводящие упражнения.* Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Специальная физическая подготовка

Теория: Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Тактическая подготовка

Теория: Теория тактики игры

Практика: Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и

второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Интегральная подготовка

Практика: Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Подведение итогов программы

Теория: Правила составления летнего дневника ОФП. Рефлексия.

Практика: Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра. Командные действия в игре. Промежуточная аттестация Участие в школьном турнире по волейболу среди 5-6 классов.

2.3. Урочно – тематический план

	№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия
Раздел 1. Вводное занятие 4 часа				
1.	1	Введение в предмет	1	комбинированная
2.	2	Инструктаж по ТБ	1	комбинированная
3.	3-4	Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола.	2	комбинированная
Раздел 2. Общая физическая подготовка 16 часов				
4.	5-6	Строевые упражнения.	2	комбинированная

5.	7-8	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	комбинированная
6.	9-10-11-12-13-14	Упражнения для ног и туловища.	6	комбинированная
7.	15-16-17-18-19	Упражнения для развития физических качеств.	5	комбинированная
8.	20	Контрольные нормативы	1	индивидуальная

Раздел 3. Техническая подготовка 22 часа

9.	21-22-23-24-25	Упражнения по технике.	3	групповая
10.	26-27-28-29-30	Передачи мяча	3	групповая
11.	31-32-33-34-35	Поддачи.	3	групповая
12.	36-37	Игра в нападении.	6	комбинированная
13.	38-39	Игра в защите.	6	комбинированная
14.	40	Контрольные нормативы	1	индивидуальная индивидуально-игровая

Раздел 4. Специально физическая подготовка. 20 часов.

1.	41-42-43	Упражнения для быстроты и прыгучести	5	групповая
2.	44-45-46	Падения и перекаты. Игра	5	групповая, игровая
3.	47-48-49	Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	5	групповая
4.	50-51-52-53-54-55	Подвижные игры	2	групповая, игровая соревновательная
5.	56-57-58-59-60-61	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра.	2	групповая, игровая
6.	62	Контрольные нормативы	1	индивидуальная индивидуально-игровая

Раздел 5. Тактическая подготовка. 16 часов

7.	63-64-65-66-67	Индивидуальные действия при передачах	5	индивидуальная
8.	68-69-70-71-72	Индивидуальные действия при подачах	5	индивидуальная
9.	73-74-75-76-77	Система игры.	5	комбинированная, игровая
10.	78	Контрольные нормативы	1	индивидуальная индивидуально-игровая

Раздел 6. Интегральная подготовка. 18 часов				
11.	79-80-81-82-83	Упражнения по технике	5	комбинированная
12.	85-86-87-88-89	Задания по тактике и технике.	5	комбинированная
13.	90-91-92-93-94	Индивидуальные и групповые действия.	5	комбинированная
14.	95	Командные действия в игре.	5	комбинированная, игровая, соревновательная
15.	96	Контрольные нормативы	1	индивидуальная, индивидуально-игровая
Раздел 7. Подведение итогов программы. 6 часов				
16.	97-98-99	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра. Командные действия в игре.	3	комбинированная, игровая
17.	100-101	Участие в школьном турнире по волейболу среди 5-6 классов. Зачет-Промежуточная аттестация.	2	индивидуально-игровая, соревновательная
18.	102	Итоговое занятие. Рефлексия. Дневник ОФП на лето.	1	комбинированная

3. Методическое обеспечение программы

Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

Волейбольные мячи – 20 шт.
 Сетка волейбольная – 1 шт.
 Стойки волейбольные – 1 пара.
 Конусы – 6 шт.
 Теннисные мячи- 10 шт.
 Скакалки – 15 шт.
 Обруч – 10 шт.
 Набивной мяч – 10 шт.
 Скамейка – 5 шт.
 Большие мячи – 5шт.
 Свисток- 1 шт.

4. Список литературы

1. Железняк Ю. Д. "Юный волейболист". Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
2. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. "Физическая культура". Высшая школа. 1989 г.
3. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус...». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.

4. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
5. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
6. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.

Интернет – ресурсы:

1. <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol-526681.html>
2. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/05/20/programma-po-volleybolu-dlya-dopobrazovaniya>

Дистанционное обучение 2020г.

06.04.2020; 10.04.2020

13.04.2020; 17.04.2020

20.04.2020, 24.04.2020

27.04.2020

15.05.2020

18.05.2020, 22.05.2020