

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 5



Утверждена
приказом
от 30.08.2017г, № 71

Дополнительная общеразвивающая программа
по курсу «Волейбол»

направленность – физкультурно-спортивная

возраст обучающихся - 12-17 лет

срок реализации Программы – 1 год

Программу составила
Рябцева В.В., учитель физической культуры

г. Калининград
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) МАОУ СОШ № 5 г. Калининграда (далее – Учреждение) разработана в соответствии со ст. 2.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г., приказа Министерства образования РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013 г., Положения «О дополнительных общеразвивающих программах», утвержденного З.А. Чуевой, директором Учреждения, приказ 28.08.2016 г. № 61/2.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная

Актуальность Программы

Актуальность Программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность Программы

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

У учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна Программы

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. Она дает возможность заняться волейболом 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.

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.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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 поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры;
- сведения об истории волейбола;
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Цель Программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Срок реализации Программы – 1 год.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 13-17 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Количество часов в год 105 часов.

Планируемые результаты

Прогнозируемый результат: к окончанию изучения курса обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться 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.
13. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
14. Уметь принимать мяч от сетки;
15. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
16. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
17. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
18. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
18. Овладеть тактикой нападения;
19. Овладеть тактикой защиты;
20. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
21. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся: промежуточная аттестация проводится в декабре в виде зачетного занятия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации Программы

Итоговая аттестация проводится на итоговом занятии и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебный план

№ п/п	Содержание	объем	теоретическая часть	практическая часть	отслеживание результатов
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Запись в журнале, наблюдения
2.	Техническая подготовка	34	10	24	Выполнение нормативов
3.	Тактическая подготовка	20	5	15	тестирование
4.	Участие в соревнованиях	7	1	6	
4.	Физическая подготовка	5	1	4	Тестирование, нормативы
5.	Итоговое занятие	2	1	1	
	итого	70	19	51	

Календарный учебный график

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приемы	Наглядность	примечания
Введение.					
сентябрь	Теоретическая подготовка. Инструктаж	Профилактика травматичности во время проведения тренировочных занятий	Беседа, тренировка		

Раздел 1. Техническая подготовка					
Сентябрь- октябрь- ноябрь	Имитационные упражнения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча Броски мяча	Формирование навыков игры, владение мячом, прием-передача	Беседа, тренировка	Просмотр игр высшей лиги	
Раздел 2. Тактическая подготовка					
Декабрь- январь-	Действие игрока в защите	Формирование навыков игры, владение мячом, защита	тренировка	презентация	
	Промежуточная аттестация	контроль освоения материалов Программы	Общешкольные соревнования	тестирование	
Раздел 2. Тактическая подготовка					
январь	Действие игрока в защите	Формирование навыков игры, владение мячом, защита	тренировка	презентация	
февраль	Действие игрока в нападении	Формирование навыков игры, владение мячом, нападение	тренировка	презентация	
Раздел 3. Физическая подготовка					
март	Общая подготовка	Формирование навыков игры, владение мячом, нападение	тренировка		
апрель	Специальная подготовка	Формирование навыков игры, владение мячом, нападение	тренировка		
май	Участие в соревнованиях		соревнования		
июнь-август	Темы 66-70.	отработка	побор	слайд-шоу	

	Проектная деятельность в летний период	навыков аналитического сопоставления, работы с текстом, выявления главного	материалов к презентации		
август-сентябрь	Итоговая аттестация в форме защиты презентации, сдача нормативов	контроль полученных знаний по программе	контрольная защита проекта	презентация	

Методическое обеспечение Программы

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Материально-техническое обеспечение Программы

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Спортивный зал с разметкой	1
Волейбольные стойки	2 шт.
Волейбольная сетка	1 шт
Волейбольные мячи	15 шт.
Скакалки	15 шт.
Гимнастические скамейки	5-7 шт.
Перекладины для подтягивания в висе	4 шт.
Гимнастическая стенка	9 пролетов

Набивные мячи	15 шт.
Теннисные мячи	15 шт.

Список используемой литературы.

Основная литература:

1. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2010 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2012
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».2014г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 2013.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2014
6. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 2014г.

Интернет ресурсы:

<http://festival.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://www.openclass.ru/>