

# Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурноспортивной направленности «Волейбол» разработана на основе:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» были использованы: Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов – М.: Просвещение, 2011г.

**Цель программы** заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, обучении умениям и навыкам игры в волейбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип занятий волейболом - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие **задачи**:

**Образовательные:**

* обучить техническим приёмам и правилам игры;
* обучить тактическим действиям;
* обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Развивающие:**

* повысить уровень технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
* способствовать совершенствованию навыков и умений игры;
* способствовать развитию физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Воспитательные:**

* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
* воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
* формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Возраст обучающихся,** на который рассчитана образовательная программа от 15 до 22 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

**Минимальный возраст** детей для зачисления на обучение 15 лет.

**Срок реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составляет 1 год.

**Учебно - тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| Теоретическая подготовка: * краткие исторические сведения о возникновении игры, история и пути развития современного волейбола;
* влияние физических упражнений на организм занимающихся;
* гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
* правила игры, организация и проведение соревнований.
 | В процессе занятия  |
| Общая физическая подготовка: * упражнения для рук и плечевого пояса;
* упражнения для ног;
* упражнения для шеи и туловища;
* упражнения для всех групп мышц; -упражнения для развития силы;
* упражнения для развития скорости; -упражнения для развития гибкости; -упражнения для развития ловкости;
* упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития общей выносливости.
 | 26 |
| Специальная физическая подготовка: * упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
* упражнения для развития качеств, необходимых для волейбольных приёмов;
* упражнения для развития игровой ловкости;
* упражнения для развития специальной выносливости.
 | 25 |
| Техническая подготовка: * техника нападения (действия без мяча): перемещения.

и стойки; * техника нападения (действия с мячом): передача мяча, подача мяча, нападающие удары;
* техника защиты (действия без мяча): перемещения и стойки;
* техника защиты (действия с мячом): прием мяча, блокирование.
 | 76 |
| Тактическая подготовка: * тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия;
* тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.
 | 26 |
| Всего:  | 153 |

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Волейбол» предполагает **очную форму обучения.**

**Формы организации образовательной деятельности** обучающихся используются как групповые, так и индивидуальные. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа. Итого 153 часа в год. **Наполняемость объединения** 15 человек. Предполагается создание 2-х учебных групп.

# Средства обучения

**Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование оборудования** **(инструментов, материалов и приспособлений)**  | **Количество**  |
| Волейбольная сетка  | 2  |
| Волейбольный мяч  | 20  |
| Гимнастическая стенка  | 9  |
| Гимнастический мат  | 5  |
| Тренажер для укрепления мышечной системы  | 7  |
| Гантели различной массы  | 20  |
| Скакалка  | 20  |
| Насос ручной  | 2  |
| Конус  | 15  |

**Перечень технических средств обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование технических средств обучения** | **Количество** |
| Мультимедийная доска  | 1  |
| Ноутбук  | 1  |

**Перечень учебно-методических материалов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование учебно-методических материалов** | **Количество** |
| Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов – М.: Просвещение, 2011г.  | 1 |
| Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007  | 1 |
| Официальные правила волейбола  | 1 |
|   |  |

**Планируемые результаты изучения курса**

**Личностные результаты:**

* сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

**Метапредметные результаты:**

* определить наиболее эффективные способы достижения результата;
* находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
* формировать знание о волейболе, его роли в укреплении здоровья.

**Предметные результаты:**

* формирование знаний о волейболе, его роли в укреплении здоровья;  Умение рационально распределять своё время в режиме дня.  Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Система оценки результатов освоения Образовательной программы**

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольные упражнения** | **Возраст**  |
| **11-13 лет**  | **14-17 лет**  |
| **Мал** | **Дев.** | **Юн.** | **Дев.** |
| Скоростные | Бег 60 м, сек | 8,9 | 10,0 | - | - |
| Бег 100 м, сек | - | - | 14,1 | 17,4 |
| Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек  | 8,4 | 9,3 | 7,9 | 9,3 |
| Скоростносиловые | Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 | 205 | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин/сек | 9,20 | 11,30 | - | 10,40 |
| Бег 3000 м, мин/сек | - | - | 12,40 | - |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 8 | 12 | 9 | 12 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 7 | - | 9 | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | 12 | - | 13 |
|  |  |

**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Кол-во раз |
| 1 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены | 4 |
| 2 | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу(количество серий) | 6 |
| 3 | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 | 4 |
| 4 | Подача верхняя прямая в пределы площади | 3 |
| 5 | Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3 | 3 |
| 6 | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу | 8 |
| 7 | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | 3 |
| 8 | Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4 | 3 |
| 9 | Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению) | 3 |
| 10 | Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке | 4 |
| 11 | Передачи сверху, снизу (стоя у стены) | 5 |
| 12 | Подача на точность | 4 |
| 13 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1 | 3 |
| 14 | Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) | 3 |
|  |  |  |

# Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала****обучения по****программе** | **Дата окончания****обучения по****программе** | **Всего учебных****недель** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 1 сентября | 25 мая | 34 | 153 | Вторник ЧетвергПятница | 16:40-18:10 |

**Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы**

# Литература для педагога

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. –

Омск: СибГАФК, 2002

1. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе.

Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
5. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола:

Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
3. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011

#  Литература для обучающихся

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва.

«Физкультура и спорт» 2007