



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чемпион. Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена с учётом положений ряда нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75)
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2,4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

При составлении программы во внимание принимались основные характеристики дополнительного образования как открытого и вариативного, как социокультурной практики – творческой созидательной деятельности в социуме, а также принципиально значимые векторы развития дополнительного образования: индивидуализация, интеграция, обновление его содержания.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### **Задачи программы:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость

и волю, дисциплинированность;

- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

**Адресатом программы** Программный материал изложен в соответствии с утвержденным в учреждении режимом работы, предусматривает соревновательно-игровую деятельность. Данная программа предназначена для детей старшего школьного возраста (15 -18 лет).

**Объем и срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год.

Общее количество часов в год – 36

Год обучения	Количество часов (академических)	
	В неделю	В год
1 год обучения	1	36 (36 недель)

**Формы и методы занятий:**

**Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Спортивные соревнования;
4. Физкультурные праздники;
5. Обучающие и двусторонние игры;
6. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

• словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет;

• наглядные методы – применяются главным образом в виде показа

упражнений, учебных наглядных пособий;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **ЗНАТЬ:**

• влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

• гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

• правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

• основы методики обучения и тренировки по волейболу.

• правила игры;

• технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;

• методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### **УМЕТЬ:**

• выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

• выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

• выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

• осуществлять судейство соревнований по волейболу;

• работать с книгой спортивной направленности;

• самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

• Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;

• Призовые места на соревнованиях областного уровня;

- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела	Кол-во часов
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
	Основы методики обучения в волейболе	
	Общая и специальная физическая подготовка	15
	Основы техники и тактики игры	18
	Контрольные игры и соревнования	3
	Всего	<b>36</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

### **Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

## Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

## Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСНОВАМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			<b>н</b>	<b>с</b>	<b>в</b>
	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1.	1	1.Т Б на занятиях по спортивным играм.		
2.	1	Подвижные игры с элементами волейбола.		
3.		1. Прием мяча снизу двумя руками.		
4.	1	1. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках.		
5.	1	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений.		
6.	1	Прием и передача мяча снизу.		
7.	1	1.Развитие специальной ловкости		
8.	1	1.Нижняя прямая подача.		
9.	1	1.Передача мяча над собой		
10.	1	1.Нижняя прямая подача.		
11.	1	1.Передача мяча сверху у стены.		
12.	1	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками		
13.	1	1.Прием и передача мяча.		
14.	1	Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
15.	1	1.Развитие силовой выносливости.		
16.	1	1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча.		
17.	1	1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи.		
18.	1	1.Подводящие упражнения для нападающих действий.		
19.	1	Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения.		
20.	1	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке.		
21.	1	1.Развитие специальной ловкости.		
22.	1	Одиночное блокирование.		
23.	1	Развитие прыгучести .		
24.	1	Одиночное блокирование.		
25.	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		
26.	1	Совершенствование навыков защитных действий.		

27.	1	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
28.	1	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		
29.	1	1.Развитие силовых качеств.		
30.	1	игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
31.	1	1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
32.	1	1.Контрольное испытание по общей физической подготовке.		
33.	1	1.Групповые тактические действия в нападении.		
34.	1	Двухсторонняя контрольная игра.		
35.		Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
36.		1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).