

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 3»
МАОУ Лицей № 3

Согласовано

Утверждаю

Руководитель структурного подразделения

Директор МАОУ Лицей № 3

ФСК «Олимпиец»  Михалев А.В.

 Е. В. Ильных

«31» августа 2020 г

Приказ № 251 от 01.09. 2020г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-13лет

Срок реализации: 1 год .

Автор-составитель:

Назарова Ольга Викторовна,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», - Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- 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 от 1 апреля 2015 года "О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Программа дополнительного образования учащихся «Волейбол» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М. : Советский спорт, 2014. - 112 Программу разработал авторский коллектив кафедры

теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю. Д. Железняк, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР по волейболу, заведующий кафедрой; А. В. Чачин, канд. пед. наук, мастер спорта СССР по волейболу, доцент кафедры; Ю. П. Сыромятников, доктор мед. наук, профессор кафедры.

Рецензенты: С. Ю. Тюленьков, доктор пед. наук, профессор Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта; О. Е. Левочкина, директор Республиканской специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва Министерства образования Российской Федерации;

С. В. Алехина, начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Государственного комитета по физической культуре и спорту Российской Федерации; А. Ю. Лукичева, ведущий специалист отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва и основной образовательной программы МАОУ Лицей № 3.

Тип: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, модифицированная.

Рабочая программа разработана для учащихся 11-13 лет классов МАОУ

Количество часов в неделю – 6 часов.

Лицей № 3, программа реализуется с 01.09.2020 года по 30.05.2021 года.

Данная рабочая программа составлена с учетом индивидуальных особенностей учащихся, в соответствии с их интересами, возможностями, а также интересами родителей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Цель: создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области командных видов спорта, личностного развития и дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Задачи:

- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям спортом;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, закаливание организма;
- овладение техникой, тактикой волейбола как командного вида спорта;
- в процессе спортивной досуговой деятельности и межличностного общения учащихся формировать позитивный опыт и благоприятный психологический климат командного взаимодействия;
- придать досуговой деятельности развивающий и воспитывающий характер, формировать морально-волевые качества учащихся, воспитывать черты спортивного характера;
- повышать мотивацию к занятиям спортом через включённость учащихся в соревнования разных уровней;
- формировать навыки анализа совместной деятельности, личных и командных результатов.

Основной образовательный результат: выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, физической подготовки.

Формой промежуточной аттестации учащихся являются контрольные испытания и участие в соревнованиях разного уровня.

Инструмент оценивания – таблица критериев, лист мониторинга результатов, анализ совместной деятельности, личных и командных результатов.

Содержание программы:

<p><u>Основы знаний (теоретическая часть):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Влияние физических упражнений на организм занимающихся (на увеличение мышечной массы и подвижность суставов; на систему дыхания); • Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль (режим дня и питания с учетом занятий спортом; предупреждение спортивных травм; гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю); • Правила игры в волейбол (состав команды, замена игроков, костюм игрока; упрощенные правила игры; основы судейской терминологии и жеста • Физическая культура и спорт в России; • Сведения о строении и функциях организма человека (о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях; дыхание и газообмен); 	<p><u>Общая физическая подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения; • Гимнастические упражнения; • Акробатические упражнения; • Легкоатлетические упражнения; • Метание; • Спортивные игры; • Подвижные игры. 	<p><u>Техника защиты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками, с различными заданиями; прием мяча снизу – с подачи; <p><u>Техника нападения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение); низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. • Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, в тройках. • Нападающие удары: прямой нападающий удар.
	<p><u>Специальная физическая подготовка:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Легкоатлетические упражнения (челночный бег, упражнения для развития прыгучести) 2. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча). 3. Подвижные игры. 4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча (упражнения с набивным мячом, ОРУ для рук и плечевого пояса). 	<p><u>Тактическая подготовка. Тактика нападения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия (выбор способа отбивания мяча через сетку); • Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче);

	<p>5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач (упражнения с резиновым амортизатором, упражнения с набивным мячом, упражнения с волейбольным мячом)</p> <p>6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (упражнения с набивным мячом, метание теннисного мяча, упражнения с резиновым амортизатором).</p>	
--	--	--

В конце обучения занимающиеся волейболом должны

знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Правила игры в волейбол.

уметь:

- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

Структура программы

№ раздела	Разделы программы	
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	58
3	Специальная физическая подготовка	34
4	Техническая подготовка	56
5	Тактическая подготовка	40
6	Контрольные испытания	4
7	Соревнования	12
	Всего	204

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества, в данном разделе используются базовые элементы техники различных спортивных игр: баскетбола, футбола, гандбола а также гимнастики, лёгкой атлетики. В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Требования к сдаче контрольных испытаний по физической и технической подготовке

11-13 лет

Бег 30 м (6 х 5 м), с	12.7-12.2
Прыжок в длину с места, см	160-170
Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	28-35
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	3,8-4,2
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	5,0-7,0
Передача двумя руками снизу	50
Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	30
Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	8
Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3 (из 10 раз)	6
Подача верхняя прямая в пределы площадки (из 10 раз)	5

Для занятий волейболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Сетка волейбольная | 2 штуки |
| 2. Стойки волейбольные | 2 штуки |
| 3. Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 5. Скакалки | 12 штук |
| 6. Мячи волейбольные | 15 штук |
| 7. Мячи набивные (масса 1кг) | 10 штук |

Календарно – тематическое планирование

Название раздела, главы	№ раздела, темы, урока.	Название темы урока. (содержание)	Количество часов	Дата изучения
Контрольные испытания 2 часа	6	Входящее тестирование	2	
Общая физическая подготовка 22 часов	2	Развитие быстроты и ловкости	5	
		Развитие силы мышц плечевого пояса и мышц Спина	5	
		Развитие гибкости и ловкости	3	
		Развитие скоростно – силовых способностей	5	
		Развитие гибкости	4	
Специальная физическая подготовка 14 часов	3	Развитие прыгучести и ловкости	5	
		Развитие прыжковой ловкости и быстроты зрительной реакции	7	
		Развитие скоростной выносливости	2	
Техническая подготовка 12 часов	4	Сочетание способов перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек.	3	
		Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки.	3	
		Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки	3	

		Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передача мяча с наброса партнёра.	3	
Тактическая подготовка 5 часа	3	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	5	
Общая физическая подготовка 12 часов	2	Развитие скоростно-силовых качеств	3	
		Развитие ловкости	4	
		Развитие быстроты	3	
		Развитие ловкости	2	
Специальная физическая подготовка 8 часов	3	Развитие прыгучести	4	
		Развитие прыжковой ловкости	4	
Техническая подготовка 14 часов	4	Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки.	6	
		Передача мяча сверху в стену.	4	
		Отбивание мяча снизу с наброса партнёра.	4	
Тактическая подготовка 4 часа	5	Выбор места при приёме подачи.	4	
Участие в соревнованиях 5 часов	7	Открытый турнир на Призы волейбольного клубу «Дорожник-Енисей»	5	
Общая физическая подготовка	2	Развитие скоростно-силовых качеств	4	
		Развитие ловкости	4	

12 часов		Развитие быстроты	4	
Специальная физическая подготовка 12 часов	3	Развитие прыгучести	4	
		Развитие прыжковой ловкости	4	
		Развитие быстроты ответных действий.	4	
Техническая подготовка 20 часов	4	Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приёмов игры в нападении и защите	7	
		Техника напрыгивания и замаха на удар	3	
		Овладение техникой нападающего удара	10	
Тактическая подготовка 10 часов	5	Выбор места при приёме подачи.	5	
		Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	5	
Участие в соревнованиях 2 часа	7	Мини-турнир	2	
Общая физическая подготовка 9 часов	2	Развитие скоростно-силовых качеств	3	
		Развитие ловкости	3	
		Развитие выносливости	3	
Техническая подготовка 4 часа	4	Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м)	4	

Общая физическая подготовка 3 часа	2	Развитие гибкости	3	
Тактическая подготовка 12 часа	5	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	6	
		Выбор места приёма подачи	6	
Техническая подготовка 6 часов	4	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	6	
Контрольные испытания 1 час	6	Тестирование	1	
Участие в соревнованиях 5 часов	7	Товарищеские встречи	5	
Тактическая подготовка 7 часов	5	Выбор места при приёме подачи	3	
		Взаимодействие игроков при приёме подачи	4	
Контрольные испытания 1 час	6	Тестирование	1	
Тактическая подготовка 2 часа	5	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.	2	