

Управление образования администрации
муниципального образования Ленинградский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9 имени А.А. Каевича
пос. Образцового муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ №9
от «30» августа 2019 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
_____ Е.А. Пушенко
Приказ от «30» августа 2019 г.
№ 140-осн

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Уровень реализации программы: _____ базовый
Срок реализации программы: _____ 1 год
Возрастная категория: _____ 5-11 класс
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная _____
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – Программы в Навигаторе:

Автор-составитель: Аликин А.А.
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

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.

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.

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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. 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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся 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.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы по волейболу является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Педагогическая целесообразность программы

Адресат программы

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 14 до 17 лет.

Срок освоения программы

Продолжительность образовательного процесса – 1года.

Режим занятий

1 год –34 часа из расчета 1 раз в неделю по 40 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы занятий:

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

Форма обучения: очная.

2. Цели и задачи:

Задачи:

- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
 - укрепление здоровья;
 - содействие правильному физическому развитию;
 - приобретение необходимых теоретических знаний;
 - овладение основными приёмами техники и тактике игры;
 - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
 - привитие участникам организаторских навыков;
 - повышение специальной, физической, тактической подготовке школьников по волейболу;
 - подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры в волейбол.

3.Содержание программы

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению технической и тактическим приёмам игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный план

№	Вид программного материала	Всего часов	Итого
1	Основы знаний о спортивной игре «волейбол»	В процессе занятия	
2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5	5
3	Освоение приёма и передачи мяча	7	7
4	Освоение техники подачи мяча	5	5
5	Овладение техникой атакующих ударов	6	6
6	Освоение индивидуальной техники защиты	2	2
7	Освоение тактики игры	5	5

8	Освоение навыков судейства, внутренние соревнования	4	4
	Всего часов	34 ч	34 ч

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу)

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

4. Планируемые результаты.

Уметь:

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

Знать:

- знать правила игры в баскетбол,
- правила организации и судейства соревнований по баскетболу.

5. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение занятий

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы. Для проведения занятий волейболом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- спортивный зал, с стойками и волейбольной сеткой;
- фото-видеоаппаратура;
- волейбольные мячи;
- фишки-конусы;
- аптечка;
- секундомер, скакалки, гимнастические маты.

6. Формы аттестации и методика контрольных испытаний

ОФП

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

СФП

Набивание мяча над собой. Испытуемый набивает мяч индивидуально, способом приёма мяча снизу, и верхней передачей. Задача испытуемого удержать мяч над собой наибольшим количеством приёмов и передач. Учитывается количество, высота и точность передач.

Выполнение верхней и нижней подачи. Испытуемый выполняет несколько попыток верхней, а затем несколько попыток нижней подачи мяча в указанном направлении. Учитывается техника выполнения подачи и точность попадания.

Атакующий удар. Испытуемый находится в 3-4 шагах от сетки, бросает мяч своему ассистенту либо тренеру который находится у сетки. Ассистент в ответ выполняет передачу под атакующий удар, испытуемый с 2-3 шагов разбега выполняет атакующий удар в прыжке. Учитывается техника и точность выполнения.

7. Методические материалы

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения

подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации учебного занятия: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы занимающийся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по волейболу, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

8. Список литературы

1. Виленский М. Я. программы по физической культуре для 5- 9 классов Просвещение, 2014 г.
2. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. «Волейбол. Начальное обучение» издательство «Спорт», 2015 г.
3. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Волейбол учебно-методическое пособие., 2014 г.