

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4» городского округа Судак
Республики Крым**

Рассмотрено и одобрено

На заседании ШМО _____

Протокол № 1

«01» 09 2020г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Вавилкина Е.В.

«01» 09 2020г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

 Ю.А. Собко

Приказ № _____ от _____ 2020г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Название программы «Волейбол»

Направленность –

физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 136 часов, 1 год

Вид программы – авторская

Возраст обучающихся 12-17 лет

Составитель – Дубина Михаил Васильевич

педагог дополнительного образования

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Ценность и перспективность данной программы – формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности юных волейболистов.

Программа учитывает соответствие образовательной среды (материально-техническое обеспечение, профессиональный уровень тренера - преподавателя, (условия спортивной базы), социума возрастным, половым, индивидуальным особенностям юношей и девушек, состоянию их здоровья и своевременное выявление факторов риска для их здоровья и физического развития.

Программа предлагает систему новых эффективных закаливающих процедур, комплекс психологических и коррекционных упражнений, организацию повышенной двигательной активности.

Актуальность программы заключается в возможности широкого использования самой популярной и доступной игры в волейбол для двигательной активности, развития физических и личностных качеств обучающихся. Занятия по программе «Волейбол», учат работать в команде – слаженно, дружелюбно.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – стартовый.

Новизна программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся, достигшим 12-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения во временном детском объединении.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена в обучении специальным двигательным действиям, ударным движениям, применение полученных знаний, развитию двигательных умений и навыков, с возможностью дальнейшего личностного и физического совершенствования.

Кроме того, занятия в секции волейбол являются источником положительных эмоций.

Отличительные особенности данной образовательной программы в том, что она адаптирована к специфике и условиям образовательного учреждения, концепции развития дополнительного образования (реализуется с разновозрастным контингентом обучающихся, с разным уровнем подготовленности), основой программы является индивидуальный и дифференцированный подход в процессе обучения.

Объем программы – 68 часов

Наполняемость группы – не более 18 человек

Возраст обучающихся – 12-17 лет.

К обучению допускаются все желающие, которые имеют допуск врача к занятиям физической культурой и спортом.

Форма и режим занятий. Проводятся учебно-тренировочные занятия и соревнования (краткосрочные турниры)

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: индивидуально-групповая.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: приобщение обучающихся к культуре здорового образа жизни средствами занятий по волейболу в условиях временного детского объединения.

Задачи программы:

Обучающие:

- получение новых, дополнительных знаний об игре в волейбол;
- обучение игровым приёмам в волейбол;
- овладение техническими приемами на уровне умений и навыков;

Развивающие:

- содействие развитию физических качеств (быстроты, ловкости, координации движений);
- совершенствование имеющихся двигательных умений и навыков;
- повышение уровня ОФП путем специальных физических упражнений в процессе тренировки.

Воспитательные:

- воспитание у обучающихся настойчивости, уверенности в себе;
- воспитание командный спортивный интерес;
- воспитание у обучающихся высокие морально-волевых качества: взаимопомощи, уважения к сверстникам, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности.

1.3. Планируемые результаты программы.

Ожидаемые результаты. В результате обучения по программе обучающиеся **будут знать:**

- историю волейбола;
- особенности проведения разных видов соревнований по волейболу;
- различные тактики и стратегии игры.

Кроме того, обучающиеся **будут уметь:**

- тактическим приемам игры (взаимодействию в атаке и защите).

Формы аттестации: текущая (педагогическое наблюдение (ПН)), итоговая (соревнования).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Экскурс в историю волейбола. Российская система физического воспитания, странички волейбольной летописи. Требования безопасности при проведении занятий и тренировок. Правила оказания неотложной медицинской помощи при возникновении травм.

Практика. ОФП. Ознакомление с правилами волейбола. Обучение стойки волейболиста. Обучение передачи двумя руками сверху.

Передача сверху. Мягкость передач. Игра мячом над собой.

Тема 2. Обучение передаче мяча двумя руками.

Практика: ОФП. Передачи: «просто», «душка», «метр». Передачи: «метр сзади», «влёт», «влёт сзади». Подвижные игры с мячом. Тренировочная игра.

Тема 3. Итоговые соревнования.

Практика. Тренировочная игра. Итоговые учебные соревнования команд. Подведение итогов обучения по программе. Награждение.

Вариативная часть

(выбирается 1 из представленных модулей для занятий с 1 группой)

Модуль 1. «Стартовый»

Тема 1. Обучение боковой подаче.

Теория. Правила игры в волейбол.

Практика. ОФП. Основные передачи. Пионербол с использованием различных видов подач. Тренировочная игра. Работа над ошибками. Индивидуальная работа по отработке бросков и передач.

Тема 2. Обучение защите.

Теория. Правила игры в волейбол.

Практика. ОФП. Обучение защите. Пионербол с использованием различных видов подач. Тренировочная игра.

Тема 3. Обучение нападающему удару. Учебно-тренировочная игра

Теория: Правила игры в волейбол.

Практика: ОФП. Нападение. Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Модуль 2. «Базовый»

Тема 1. Обучение боковой подаче.

Теория: Правила игры в волейбол.

Практика: СФП. Передачи: «Стрелка», «Марита». Пионербол с использованием подачи с верху, с низу, в прыжке. Тренировочная игра.

Тема 2. Обучение защите.

Теория: СФП. Правила игры в волейбол.

Практика: Обучение активной защите. Блок. Пионербол с использованием различных видов подач. Учебная игра.

Тема 3. Обучение нападающему удару. Учебно-тренировочная игра.

Теория: Правила игры в волейбол.

Практика: СФП. Нападение. Скидка. Распасовка. Учебно-тренировочная игра в волейбол по правилам. Подведение итогов.

Модуль 3. «Углубленный»

Тема 1. Обучение боковой подаче.

Теория: Правила игры в волейбол.

Практика: СФП. Передачи: «Стрелка», «Марита». Пионербол с использованием различных видов подач. Тренировочная игра. Отработка техник передачи.

Тема 2. Обучение защите.

Теория: Правила игры в волейбол.

Практика: СФП. Обучение защите. Учебная игра в волейбол с использованием различных видов подач, приемов. Игра.

Тема 3. Обучение нападающему удару. Игра. Судейство.

Теория: Правила игры в волейбол.

Практика: СФП. Нападение. Учебно-тренировочная игра в волейбол по официальны правилам. Подведение итогов. Судейство.

Занятия для обучающихся, не задействованных в программе

Презентация программы

Тема 1. Волейбол для всех

Практика. Мини-соревнования между любительскими командами (мальчики-мальчики; девочки-девочки; смешанная команда – смешанная команда; другое).

Мастер-классы

Тема 1. Викторина «История волейбола: с древности до наших дней»

Практика. Занимательная викторина для младших отрядов по истории волейбола, известным спортсменам и профессиональным клубам (лигам) (на случай плохой погоды, занятие в помещении).

Тема 2. Волейбол в прямом эфире

Практика. Организованный просмотр и обсуждение матчей в рамках регулярных спортивных соревнований (старшие отряды; плохая погода; занятие в помещении).

Тема 3. Красивая подача

Практика. Практическое занятие по отработке техники подачи в волейболе. Турнир любителей по забиванию самой красивой подачи для поста в социальных сетях (КТД).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела (модуля) / темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Инвариантная часть					
1.	Вводное занятие.	2	0,5	1,5	ПН

2.	Обучение передаче мяча двумя руками.	4	–	4	ПН
3.	Итоговые соревнования.	2	–	2	Соревнование
Итого:		8	0,5	7,5	
Вариативная часть					
Модуль 1 «Стартовый»					
1.	Обучение боковой подаче.	6	0,5	5,5	ПН
2.	Обучение защите.	6	0,5	5,5	ПН
3.	Обучение нападающему удару. Учебно-тренировочная игра.	6	0,5	5,5	ПН
Модуль 2. «Базовый»					
1.	Обучение боковой подаче.	7	0,5	6,5	ПН
2.	Обучение защите.	7	0,5	6,5	ПН
3.	Обучение нападающему удару. Учебно-тренировочная игра.	7	0,5	6,5	ПН
Модуль 3. «Углубленный»					
1.	Обучение боковой подаче.	7	0,5	6,5	ПН
2.	Обучение защите.	7	0,5	6,5	ПН
3.	Обучение нападающему удару. Игра. Судейство.	7	0,5	6,5	ПН
Итого:		60	4,5	55,5	
Всего по программе:		68	5	63	
Занятия для обучающихся, не задействованных в программе					
	Презентация программы.				
1.	Волейбол для всех. Мастер-классы.	2	–	2	
1.	Викторина «История волейбола: с древности до наших дней».	2	–	2	
2.	Волейбол в прямом эфире.	2	–	2	
3.	Красивая подача.	2	–	2	

3.2 Календарный учебный график

Срок реализации программы	Учебный период	Режим занятий	Объем программы(час)	Кол-во групп
1 год	2020/2021	По расписанию	68	ограничено

3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы.

1. волейбольная площадка с сеткой – 2 шт.
2. мячи волейбольные – 20шт.;
3. гимнастические маты -5 шт.;
4. гимнастические скамейки -3 шт.;
5. корематы - 20шт.;
6. набивные мячи- 15 шт.;
7. теннисные мячи (большого тенниса) – 20 шт.
8. тележка для волейбольных мячей – 1 шт.

Обучающиеся должны иметь спортивную форму и обувь (кроссовки или кеды).

Кадровое обеспечение программы:

1. Тренер-преподаватель
2. Инструктор по физической культуре

Методические и оценочные материалы.

Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий):

- Рассказ, беседа
- технико-тактические упражнения
- игровые задания
- соревнования

Дидактический материал:

- материалы по истории волейбола, этапах развития игры
- Материалы по здоровому образу жизни
- Правила игры в волейбол

Оценочный лист
<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» освоена на стартовом уровне, если обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none">- ознакомился с историей возникновения и развития игры волейбол;– узнал о тактике игры;– научился простейшим приемам и упрощенным правилам игры;– научился основным приемам и подачам в волейболе;– ознакомился с особенностями построения тренировочного процесса;– узнал о тактике и стратегии игры, официальных турнирах и правилах игры.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1 Список использованной литературы

1. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. – М., «Олимпия. Человек», 2007.
2. Железняк Ю.Д., Чачин Ю.П. Волейбол. – М., «Советский спорт», 2005.
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. – М., «СпортАкадемПресс», 2003.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д, «Феникс», 2012.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на площадке, в парке, во дворе. – М., 2008.

4.2 Список литературы, рекомендованной обучающимся.

1. Гамова Е. Game Over. Волейбол продолжается. – М., ЭКСМО, 2017.
2. Кунянский В.А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства. – М., Дивизион, 2009.
3. Свиридов В.Л. Волейбол. Энциклопедия. – М., «Человек, Спорт», 2016.