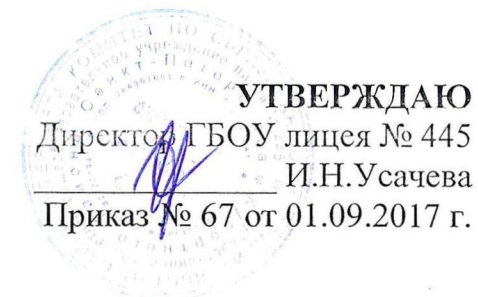


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Педагог дополнительного
образования:
Тылик З.Н.

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации программы 2017 / 2018 учебный год

Пояснительная записка

Содержание программы дополнительного образования «Волейбол» соответствует требованиям следующих нормативных документов: Федеральному закону №273-ФЗ (п.9Ю22,25 ст 2; п.5 ст 12;п.1, п. 4 ст 75); Приказу Минобрнауки России от 29 августа 2013 г №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни : в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Отличительные особенности программы: Волейбол- один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта.Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.Чтобы играть в волейбол,необходимо быстро бегать,мгновенно менять направление и скорость движения,высокопрыгать,обладатьсилой,ловкостью и выносливостью.Эмоциональныенапряжения,испытываемые во время игры,вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.Прыжки при передачах мяча,нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему,суставы становятся более подвижными,повышается сила и эластичность мышц.Занятия дают возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности.Одним из направлений образовательной программы «Волейбол» является подготовка учащихся ОДОД к соревнованиям муниципального и районного уровня.

Адресат программы - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 12 до 17 лет.В этот возрастной период у подростков складываются собственные моральные установки и требования, они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста.

Цель:- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.

- Содействовать укреплению здоровья детей 12-17 лет.
- Воспитывать моральные и волевые качества детей, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи

Обучающие:

- Обучить основам техники перемещений и стоек,подачимяча,приёма и передачи мяча,нападающего удара;
- Обучить простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- Привить интерес к соревнованиям;

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному,разностороннему физическому развитию;
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- развиватьбыстроту,ловкость и гибкость.

Воспитательные;

- Прививать навыки к общественно-полезному труду,к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества,как чувство товарищества,смелость,воля к победе;
- формировать культуру общения в социуме;
- организовать содержательный досуг.

Условия реализации образовательной программы.

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 108 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве трех академических часов в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал площадью 60 м.кв, волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки с волейбольной сеткой, таблицы с техникой основных элементов игры в волейбол.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, матчевые встречи, соревнование.

Планируемые результаты.

Личностные результаты: - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в волейбол. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

Предметные результаты – выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теоретич.	Практич.	
I.	Основы знаний.	3	3		
	Комплектование группы. Инструктаж по т/б	1,5	1,5		опрос
	Правила игры в волейбол	1,5	1,5		опрос
II.	Технические и тактические приемы.	69			
	Подачи.	9	1,5	7,5	Контрольные упражнения
	Передачи.	9	1,5	7,5	Контрольные упражнения
	Нападающий удар.	9	1,5	7,5	Контрольные упражнения
	Блокирование.	9	1,5	7,5	Контрольные упражнения
	Комбинированные упражнения.	12	1,5	10,5	Контрольные упражнения
	Физическая подготовка.	18		18	Контрольные упражнения
	Судейство игр.	3	1,5	1,5	Учебно-тренировочные игры
	Участие в соревнованиях	36	6	30	Результаты участия в соревнованиях
	Итого:	108	18	90	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2017	25.05.2018	36	108	Два раза в неделю по полтора часа

Рабочая программа

Основными задачами данной программы являются:

Обучающие:

- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приёма и передачи мяча, нападающего удара;
- Обучить простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- Привить интерес к соревнованиям;

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному, разностороннему физическому развитию;
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- развивать быстроту, ловкость и гибкость.

Воспитательные;

- Прививать навыки к общественно-полезному труду, к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе;
- формировать культуру общения в социуме;
- организовать содержательный досуг.
-

Условия реализации образовательной программы.

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 108 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве трех академических часов в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал площадью 60 м.кв, волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки с волейбольной сеткой, таблицы с техникой основных элементов игры в волейбол.

Формы организации деятельности учащихся: *групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.*

Формы проведения занятий: традиционное занятие, матчевые встречи, соревнования.

Планируемые результаты.

Личностные результаты: - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления(действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта .Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в волейбол. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

Предметные результаты – выполнять технические приёмы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в волейбол.

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 3 часа (теория)

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 69 часов

1. Подачи – 9 часов(теория-1,5 часа)

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 9 часов(теория-1,5 часа)

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 9 часов(теория-1,5 часа)

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Блокирование – 9 часов(теория-1,5 часа)

- одиночное блокирование
- групповое блокирование
- страховка при блокировании

5. Комбинированные упражнения – 12 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

6.Физическая подготовка – 18 час

- развитие скоростных,скоростно-силовых,координационных способностей
- развитие выносливости и гибкости.

7. Судейство игр – 3 часа(теория 1,5 час)

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся

8.Соревнования- 36 часов (теория-6 часов)- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа
- матчевые игры среди классов,общеобразовательных учреждений
- районные соревнования.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	Тема занятия	Кол-во час	Содержание	Дата	
				план	факт
1	Комплектование группы.Инструктаж по технике безопасности.Организационный урок.	1,5	Правила поведения во время занятий, соревнований.(теория)		
2	Правила игры в волейбол	1,5	Правила игры.(теория)		
3	Подачи-9 час	1.5	Нижняя прямая.(теория)		
4	Подачи	1.5	Нижняя прямая		
5	Подачи	1.5	Нижняя прямая		
6	Подачи	1.5	Нижняя прямая		
7	Подачи	1.5	Верхняя прямая		
8	Подачи	1.5	Верхняя прямая		
9	Передачи-9 час	1.5	Передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх (в опорном положении).(теория)		
10	Передачи	1.5	Передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх (в опорном положении)		
11	Передачи	1.5	Передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх (в опорном положении)		
12	Передачи	1.5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке(вдоль сетки и через сетку)		
13	Передачи	1.5	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку)		
14	Передачи	1.5	Передача мяча сверху двумя руками , стоя спиной в направлении передачи		
15	Физическая подготовка-4 час	1,5	Развитие скоростных,скоростно-силовых,координационныхспособностей,выносливости,гибкости		
16	Физическая подготовка	1,5	Развитие скоростных,скоростно-силовых,координационныхспособностей,выносливости,гибкости		
17	Физическая подготовка	1,5	Развитие скоростных,скоростно-силовых,координационныхспособностей,выносливости,гибкости		
18	Физическая подготовка	1,5	Развитие скоростных,скоростно-силовых,координационныхспособностей,выносливости,гибкости		

19	Нападающий удар -2 час	1,5	Прямой нападающий удар (по ходу) .(теория 30 мин)		
20	Нападающий удар	1,5	Нападающий удар с переводом вправо (влево) .(теория 30 мин)		
21	Комбинированные упражнения-12час	1,5	Подача-передача		
22	Комбинированные упражнения	1,5	Подача-передача		
23	Комбинированные упражнения	1,5	Подача-передача		
24	Комбинированные упражнения	1,5	Подача-передача-нападающий удар		
25	Комбинированные упражнения	1,5	Подача-передача-нападающий удар		
26	Комбинированные упражнения	1,5	Подача-передача-нападающий удар		
27	Комбинированные упражнения	1,5	Передача-нападающий удар-передача		
28	Комбинированные упражнения	1,5	Передача-нападающий удар-передача		
29	Соревнование -12 час	1,5	Участие в соревнованиях		
30	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях. (теория)		
31	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях		
32	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях		
33	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях		
34	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях		
35	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях		
36	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях		
37	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях		
38	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях		
39	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях		
40	соревнование	1,5	Участие в соревнованиях. (теория)		
41	Нападающий удар-4 час	1,5	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
42	Нападающий удар	1,5	Прямой нападающий удар (по ходу) теория 30 мин)		
43	Нападающий удар	1,5	Прямой нападающий удар (по ходу)		
44	Нападающий удар	1,5	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
45	Блокирование-6 час	1,5	Одиночное блокирование. (теория 30 мин)		
46	Блокирование	1,5	Одиночное блокирование		
47	Блокирование	1,5	Групповое блокирование. (теория 30 мин)		
48	Блокирование	1,5	Групповое блокирование		
49	Блокирование	1,5	Страховка при блокировании. (теория 30 мин)		
50	Блокирование	1,5	Страховка при блокировании		
51	Физическая подготовка	1,5	Развитие скоростных, скоростно- силовых, координационных способнос тей, выносливости, гибкости		
52	Физическая	1,5	Развитие скоростных, скоростно-		

I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11 12 13 14	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4	1 1 2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11 12	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Технический прием	Контрольные упражнения	рас т	Оценка	
			мальчики	девочки

			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Список используемой литературы.

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.