



**Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «Центр образования»
от 31.08.2016 года №282



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(стартовый уровень)**

*для обучающихся 10-11 классов (15-17 лет)
срок реализации: 1 год*

Разработчик программы:
Пшеничников О.В., инструктор
физической культуры

п.г.т. Пангоды
2016 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, 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.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.
- Решение этой цели ставятся следующие задачи:

1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Особенностью данной программы

является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам.

В реализации программы принимают участие дети в возрасте от 15-17 лет:

Срок реализации программы - 1 год.

Первый год обучения - 144 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю, по 2 часа.

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме того, по ходу реализации программы предполагается использования ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Этапы реализации программы.

Первый этап («предварительной подготовки») - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол.

Формы организации занятий.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Требования к уровню подготовки.

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 районного и областного уровня;
- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня 2 спортивного разряда;
- 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.

ЦЕЛЬ:

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

ЗАДАЧИ:Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правила Т/Б;
- развивать физические качества с учётом специфики волейбола воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини- волейболу)

Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений и стоек, приёму и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановки;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- коллективизм;
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- терпение и взаимопомощь, волевые качества.

Тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной программе «ВОЛЕЙБОЛ».

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	40	5	35
1.1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1.3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8

2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	42	7	35
3.1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16
3.2.	Поддачи мяча	11	2	9
3.3.	Стойки	3	1	2
3.4.	Нападающие удары	5	1	4
3.5.	Блокирование	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4.1.	Тактика подач	4	2	2
4.2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
5.	Правила игры(конечная диагностика)	8	2	6
	Итого:	144	22	122

Содержание дополнительной общеобразовательной программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.
Правила игры (конечная диагностика)

Информационные ресурсы для педагога.

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.
2. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2006г.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2013 г.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 2011 г.
6. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 2014г.
7. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2016.
8. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2010.
9. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2010.
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2014 г.
11. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
12. Медицинский справочник тренера. М., 2011 г.
13. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2010
14. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2010 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2009. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.
3. Клецёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2012 г.
5. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2012 г.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2012г.