

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»**

**УТВЕРЖДЕНО**
ДИРЕКТОР
МБОУ ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»
Д. Н. ДИКИХ
№ ПРИКАЗА 48/1 нд
ОТ «30» 08 **2021 ГОДА**

СОГЛАСОВАНО
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ВР
Б. А. КОВЕЛЬ
«30» 08 **2021 ГОДА**

РАССМОТРЕНО
НА ЗАСЕДАНИИ ШМО ПЕДАГОГОВ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРОТОКОЛ № 1
ОТ «27» 08 **2021 ГОДА**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Фольц Андрей Федорович

ГОРОД ЖЕЛЕЗНОГОРСК
2021-2022 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» (юноши) реализуется с обучающимися 7 – 9 классов, 2 часа в неделю и рассчитана на 68 часов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Волейбол»:

Личностные – воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные – освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий, способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные – освоение обучающимися умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Формы подведения итогов реализации программы:

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания (промежуточный и итоговый контроль) по общей и

специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в спортивной секции по волейболу являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Занятие по волейболу состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное встраивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);

- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперед; приставными шагами левым и правым боком вперед; спиной вперед; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперед, боком и спиной вперед; с поворотом на 180°.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть занятия.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приемов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приемов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочеты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Программный материал	Количество часов
1	Перемещение	8
2	Передачи мяча	16
3	Подачи мяча	6
4	Атакующие удары	8
5	Прием мяча	5
6	Блокирование атакующих ударов	3
7	Тактические игры	9
8	Подвижные и спортивные игры	8
9	Физическая подготовка	4
10	Судейская практика	1
	Итого	68

Календарно - тематическое планирование

№	Учебный материал	Дата	
		Гр.1	гр.2
Перемещения 8 часов			
1\1	Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания		
2\2	Стойка игрока (исходные положения)		
3\3	Стойка игрока (исходные положения)		
4\4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
5\5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		
6\6	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
7\7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
8\8	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		
9\1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
10\2	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
11\3	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
12\4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
13\5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
14\6	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
15\7	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		
16\8	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль		

	сетки и через сетку)		
17\9	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
18\10	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		
19\11	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		
20\12	Передача мяча снизу двумя руками над собой		
21\13	Передача мяча снизу двумя руками над собой		
22\14	Передача мяча снизу двумя руками в парах		
23\15	Передача мяча снизу двумя руками в парах		
24\16	Передача мяча снизу двумя руками в парах		
Подачи мяча -6 часов			
25\1	Нижняя прямая		
26\2	Нижняя прямая		
27\3	Верхняя прямая		
28\4	Верхняя прямая		
29\5	Подача в прыжке		
30\6	Подача в прыжке..		
Атакующие удары (нападающий удар)- 8 часов			
31\1	Прямой нападающий удар (по ходу)		
	Промежуточный контроль		
32\2	Прямой нападающий удар (по ходу)		
33\3	Прямой нападающий удар (по ходу)		
34\4	Прямой нападающий удар (по ходу)		
35\5	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
36\6	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
37\7	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
38\8	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		
Прием мяча - 5 часов			
39\1	Прием мяча снизу двумя руками		
40\2	Прием мяча снизу двумя руками		
41\3	Прием мяча сверху двумя руками		
42\4	Прием мяча сверху двумя руками		
43\5	Прием мяча, отраженного сеткой		
Блокирование атакующих ударов - 3 часа			
44\1	Одиночное блокирование		
45\2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		
46\3	Страховка при блокировании		
Тактические игры - 9 часов			
47\1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		
48\2	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		
49\3	Групповые тактические действия в нападении, защите		
50\4	Групповые тактические действия в нападении, защите		
51\5	Командные тактические действия в нападении, защите		
52\6	Командные тактические действия в нападении, защите		
53\7	Двухсторонняя учебная игра		
54\8	Двухсторонняя учебная игра		
55\9	Двухсторонняя учебная игра		
Подвижные игры и эстафеты - 8 часов			
56/1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование		

57/2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование		
58/3	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование		
59/4	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование		
60/5	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование		
61/6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование		
62/7	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование		
63/8	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование		
Физическая подготовка 4 часа			
64/1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
65/2	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		
66/3	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей,		
67/4	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости..		
Судейская практика -1 час			
68/1	Судейство учебной игры в волейбол.		
Итоговый контроль			

Список литературы для педагога.

1. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
3. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
4. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
6. Андреев С.Н. Волейбол в школе. –М., 1986
7. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка волейболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
3. Правила игры в волейбол. – М.: ФиС, 1981