**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №3**

«CОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по ВР Директор школы МБОУ СОШ№3

\_\_\_\_\_\_\_А. В. Темнова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Я.Зевакина

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2018г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2018г.

Рассмотрено на ШМС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н. Михалёва

**Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Рабе Юрий Константинович, инструктор по физической культуре

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

Год разработки: 2018

Бородино

**Пояснительная записка**

**Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол»** составлена на основе примерной программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- [Федеральный закон](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=0) от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) ([ст. 2](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=2), [ст. 12](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=12), [ст. 75](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=75))

- Федеральный закон N 273-ФЗ ([ст. 12](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=12), [ст. 47](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=47), [ст. 75](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=75)).

- Федеральный закон N 273-ФЗ ([п. 1](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108180),[2](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108181),[3](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108182),[9 ст. 13](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108188); [п. 1](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108191), [5](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108195), [6 ст. 14](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108196); [ст. 15](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=15); [ст. 16](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=16); [ст. 33](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=33), [ст. 34](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=34), [ст. 75](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=75)),

- [СанПиН 2.4.4.3172-14](http://80.253.4.49/document?id=70631954&sub=1000) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" ([Постановление](http://80.253.4.49/document?id=70631954&sub=0) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);

- Федеральный закон N 273-ФЗ ([п. 9](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=1029), [22](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=102222), [25 ст. 2](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=10225); [п. 5 ст. 12](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108169); [п. 1](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108867), [п. 4 ст. 75](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108870)),

- [Приказ](http://80.253.4.49/document?id=70424884&sub=0) Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- [Концепция](http://80.253.4.49/document?id=70633280&sub=1000) развития дополнительного образования детей /[распоряжение](http://80.253.4.49/document?id=70633280&sub=0) Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

**Направленность** дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Актуальность** (соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей). Актуальность – это констатация проблем в развитии и воспитании детей (потребность в общении, укрепление здоровья и т.д.). Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

* повышение занятости детей в свободное время;
* организация полноценного досуга;
* развитие определенных качеств личности;
* поддержка и развитие талантов;
* адаптация в обществе детей с определенными особенностями;
* физическое развитие и оздоровление детей;
* профессиональная ориентация и т.п.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Основными задачами программы являются:**

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
* отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Отличительные особенности:** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Данная программа **рассчитана на работу с детьми** 11-17 лет в общеобразовательном учреждении.

**Сроки реализации программы, этапы.**

Программа рассчитана на 2 года и делится на две возрастные категории (младшая и старшая группа).

**Формы и режим занятий**

Занятия проводятся в соответствии с рекомендациями СанПиН, продолжительностью группового занятия 45 минут. В группе занимаются не более 15 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

- тестирование;

- соревновательная деятельность (участие в соревнованиях, матчевых)

В учебном плане отводится 4,5 час в неделю.

1 год обучения: 2 часа в неделю

Всего в год: 68 часов.

2 год обучения: 2,5 часа в неделю

Всего за год: 85 часов.

Общее количество часов за учебный год: 153 часа.

**Условия реализации программы:**

* условия набора и формирования групп;
* возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
* необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
* особенности организации образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: должны быть указаны все необходимые составные реализации программы: сведения о помещении, в котором должны проводится занятия; необходимо перечислить нужное оборудование, ТСО, инструменты, декорации, костюмы, приборы, станки, химические реактивы, зеркала, грим, микрофоны и т.п.

Кадровое обеспечение реализации программы: необходимо прописать, какие специалисты, кроме педагога дополнительного образования, необходимы для образовательного процесса: концертмейстер, художник-оформитель, аранжировщик, педагоги дополнительного образования других направлений, лаборант и др.

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

**Личностные результаты** – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

**Метапредметные результаты** – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

**Предметные результаты** – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

**Ожидаемый результат** непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

**Форма подведения итогов.**

В конце каждой тренировке подводятся итоги: анализ тренировочных упражнений, анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся: школьный турнир по волейболу, межшкольные краевые соревнования, различные соревнования.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний | 3 | 3 | - | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений | 3 | 1 | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 20 | 2 | 18 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 26 | 2 | 24 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 11 | 1 | 10 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 3 | 1 | 2 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 1 | - | 1 | Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 5 | 1 | 4 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | **ИТОГО:** | **57** | **11** | **68** |  |

**Учебно-тематический план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний | 3 | 3 | - | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений | 3 | 1 | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 20 | 2 | 18 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 26 | 2 | 24 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 11 | 1 | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 3 | 1 | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 1 | - | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 5 | 1 | 4 | Учебно-тренировочные игры |
| 9. | Соревнования | 17 | - | 17 | Соревнования |
|  | **ИТОГО:** | **74** | **11** | **85** |  |

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основная**  **направленность** | **1-ый год обучения** | **2-ой год обучения** | |
| 1 Основы знаний | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. | | |
| 2 Освоение техникой передвижений | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) | | |
| 3 Освоение техники приемов и передач мяча | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. | | Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |
| 4 Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. | | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.  Верхняя прямая подача в прыжке.  Прием подачи в зону 3. |
| 5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. | | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |
| 6 Овладение тактикой игры в нападении. | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |
| 7 Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». | | |
| 8 Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ | | |

**Методическое обеспечение** **программы.**

Формы занятий, планируемых по каждому разделу первого и второго года обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Формы занятий** | **Методы и приемы** | **Формы подведения итогов** |
| 1 | Основы знаний | Беседа Рассказ  Объяснение материала | Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ) | Опрос |
| 2 | Освоение техники передвижений | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 3 | Освоение техники приемов и передач мяча | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 4 | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 6 | Овладение тактикой игры в нападении. | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 7 | Овладение тактикой игры в защите | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 8 | Овладение организаторскими способностями | Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |

**Список литературы.**

1. Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и  ДЮСШОР  1994.
2. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.
3. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско­юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.