

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
РАЗВИТИЯ ОДАРЕННОСТИ № 117»**

Принята
на заседании педагогического совета
от 28.08.2018 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ ОО «МОЦРО № 117»
С. В. Бойкова
01 сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Овчинникова Елена Анатольевна,
учитель физической культуры

Омск, 2018

Оглавление

1. Основное характеристики программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты	6
2. Организационно-педагогические условия	7
2.1. Календарные учебные графики.....	7
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации	10
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методическое обеспечение программы	12
2.6. Список литературы	13

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**, по уровню усвоения – **базовая**. Она предполагает обучение передвижению ходьбой с отталкиванием палками и развитие общей выносливости, а также формирование культуры и правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Проведение совместных тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями.

Особую значимость программа имеет для малоподвижных и необщительных детей, так как совместные занятия помогут им найти единомышленников, дадут им больше возможностей для неформального общения и времяпрепровождения.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости школьников района в свободное время, формирует у них культуру движений и содействует формированию здорового образа жизни.

Занятия волейболом являются хорошим стимулом для регулярных тренировок.

1.2. Цели и задачи

Цель: приобщить занимающихся к регулярным занятиям скандинавской ходьбой. *Обучающий аспект* – научить правильной технике игры в волейбол, методике организации самостоятельных занятий. *Развивающий аспект* – повысить уровень развития общей выносливости. *Воспитательный аспект* – формировать навыки самоконтроля, целеустремленность и умение прилагать волевые усилия.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения волейбола, его особенностями, правилами подбора мяча;
- научить правильной технике игры в волейбол;
- познакомить с основными методами развития выносливости;
- научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- научить правилам контроля и регулирования физических нагрузок;
- познакомить с методами организации самостоятельных занятий.

Развивающие:

- повысить уровень развития общей и скоростной выносливости;
- повысить уровень развития силы мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища;
- улучшить координацию движений.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- формировать коммуникативные навыки при работе в малых и больших группах.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, – от 10 до 18 лет. Занятия проводятся в группах и мини-группах. Наполняемость групп – от 5 до 20 человек. При большей наполняемости формируется новая группа.

Группы формируются исходя:

- из возрастных и гендерных особенностей;
- уровня развития выносливости;
- мотивации занимающихся.

Программа предусматривает возможность обучения учащихся разных возрастов в одной группе при наличии у них должной мотивации и соблюдении следующих принципов:

- уважительного отношения друг к другу;
- ответственности и дисциплинированности;
- педагогики сотрудничества.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма и режим занятий. *Форма занятий* – групповая и индивидуально-групповая. *Режим занятий* – 2 раза в неделю по 2-3 часа. Кроме того, программа предусматривает организацию дополнительных самостоятельных занятий – не менее двух часов в неделю.

1.3. Содержание программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Теоретические сведения</i>	9	9	
2.	<i>Основы техники и тактики игры в волейбол. (Техника и тактика)</i> Техника стоек перемещения волейболиста, техника приёма мяча снизу двумя руками, техника приёма мяча сверху двумя руками, техника верхней прямой подачи, техника нижней прямой подачи, техника нападающего удара, техника блокирования	54	9	45
3.	<i>Общая физическая подготовка. (ОФП)</i>	65	3	62
4.	<i>Специальная физическая подготовка. (СФП)</i> Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития специальной выносливости	20	2	18
5.	<i>Учебно-тренировочные игры. (УТИ)</i>	42		42

1.4. Планируемые результаты

По окончании программы занимающиеся должны:

- знать историю возникновения волейбола, его разновидности;
- знать правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий;
- знать основные методы развития выносливости средствами волейбола;
- уметь организовывать самостоятельные занятия;

По окончании освоения программы занимающиеся должны достигнуть следующих результатов:

Личностных:

- будут осознанно вести здоровый образ жизни;
- будут уважительно относиться друг к другу, проявлять терпение, самообладание и выдержку;
- укрепят свое здоровья и повысят уровень развития выносливости.

Образовательных:

- получат знания о методах тренировок, правилах самоконтроля, принципах регулирования нагрузки и отдыха;
- получат знания о волейболе, истории ее появления, правилах подбора одежды и инвентаря для занятий;
- смогут организовывать самостоятельные оздоровительные занятия;
- получат необходимый опыт различных методов тренировок.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарные учебные графики

5.09	Теория	2
7.09	Теория	2
12.09	Теория	3
14.09	Теория	2 (9)
19.09	Основы техники и тактики игры в волейбол. Теория	2
21.09	Основы техники и тактики игры в волейбол. Теория	2
26.09	Основы техники и тактики игры в волейбол. Теория	3
28.09	Основы техники и тактики игры в волейбол. Теория	2(9) (18)
3.10	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	3
5.10	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	2
10.10	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	3
12. 10	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	2 (10)
17. 10	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	3
19. 10	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	2
24. 10	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	3
26. 10	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	2 (10)
31. 10	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	3 (23)
2.11	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	2
7. 11	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	3
9. 11	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	2
14. 11	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	3 (10)
16. 11	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	2
21. 11	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	3
23. 11	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	2
28. 11	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	3 (10)
30. 11	Основы техники и тактики игры в волейбол. Практика	2 (22)
5.12	ОФП. Теория	3
7.12	ОФП. Практика	2
12.12	ОФП. Практика	3
14.12	ОФП. Практика	2 (10)
19.12	ОФП. Практика	3
21.12	ОФП. Практика	2
26.12	ОФП. Практика	3
28.12	ОФП. Практика	2 (10) (20)
9.01	ОФП. Практика	3
11.01	ОФП. Практика	2
16.01	ОФП. Практика	3
18.01	ОФП. Практика	2 (10)
23.01	ОФП. Практика	3

25.01	ОФП. Практика	2
30.01	ОФП. Практика	3 (18)
1.02	ОФП. Практика	2 (10)
6.02	ОФП. Практика	3
8.02	ОФП. Практика	2
13.02	ОФП. Практика	3
15.02	ОФП. Практика	2 (10)
20.02	ОФП. Практика	3
22.02	ОФП. Практика	1
27.02	ОФП. Практика	3 (27)
1.03	Специальная физическая подготовка. Теория	2
06.03	Специальная физическая подготовка. Практика	3
13.03	Специальная физическая подготовка. Практика	2
15.03	Специальная физическая подготовка. Практика	3 (10)
20.03	Специальная физическая подготовка. Практика	2
22.03	Специальная физическая подготовка. Практика	3
27.03	Специальная физическая подготовка. Практика	2
29.03	Специальная физическая подготовка. Практика	3 (10) (20)
3. 04	Учебно-тренировочные игры (УТИ)	2
5. 04	Учебно-тренировочные игры	3
10. 04	Учебно-тренировочные игры	2
12. 04	Учебно-тренировочные игры	3 (10)
17. 04	Учебно-тренировочные игры	2
19. 04	Учебно-тренировочные игры	3
24. 04	Учебно-тренировочные игры	2
26. 04	Учебно-тренировочные игры	3 (10) (20)
3. 05	Учебно-тренировочные игры	2
8. 05	Учебно-тренировочные игры	3
10.05	Учебно-тренировочные игры	2
15. 05	Учебно-тренировочные игры	3 (10)
17. 05	Учебно-тренировочные игры	2
22. 05	Учебно-тренировочные игры	3
24. 05	Учебно-тренировочные игры	2
29. 05	Учебно-тренировочные игры	3 (10)
31. 05	Учебно-тренировочные игры	2 (22)

2.2. Условия реализации программы

Необходимый спортивный инвентарь и оборудование:

- волейбольный мяч;
- резиновые эластичные бинты;
- эспандеры;
- утяжелители;
- секундомер;
- видеоматериалы по технике игры в волейбол на www.youtube.com
- обучающий видеокурс по игре в волейбол;
- аудиозаписи;
- компьютер с выходом в Интернет;

2.3. Формы аттестации

Этап	Форма организации деятельности	Оценка
<i>Мониторинг</i>	В процессе освоения программы будет осуществляться <i>педагогический мониторинг</i> , включающий диагностику личностного роста и продвижение, а также <i>мониторинг образовательной деятельности</i> , включающий в себя самооценку занимающегося, ведение дневника тренировок.	<i>Начальный</i> – проводится с целью определения исходного уровня развития выносливости. <i>Текущий</i> – проводится с целью определения динамики развития выносливости. <i>Итоговый</i> – проводится с целью определения решения основных задач программы.
Итоговый контроль.	Под ним понимается участие в ежегодных соревнованиях по волейболу. Итоги подводятся на основании двух критериев.	– показанный результат; – прогресс за период обучения

2.5. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретические сведения	Групповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала	Специальная литература, справочный материал, Интернет	Опрос
2.	Основы техники и тактики игры в волейбол	Индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, объяснение нового материала, упражнения в парах, практические занятия	Спортивный инвентарь, площадка для игры в волейбол	Экспертная оценка
3.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, поточная	Словесный, показ, объяснение нового материала, упражнения в парах, практические занятия	Спортивный инвентарь, площадка для игры в волейбол	Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, поточная	Словесный, рассказ, показ, упражнения в парах, практические занятия	Спортивный инвентарь, площадка для игры в волейбол	Экспертная оценка
6.	Учебно-тренировочные игры	Индивидуальная, подгрупповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия	Спортивный инвентарь, площадка для игры в волейбол Интернет	Тестирование

2.6. Список литературы

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.-Волгоград: Учитель, 2006.

- Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.

- Фидлер М. Волейбол. М., 2002.

- Энциклопедия «Аванта +», 2006

Библиография:

Список литературы для учителя:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г. 2.ЖаровК. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.

3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.

4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.

6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.

1. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.

2. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.

9. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002. Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.

3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.