

УТВЕРЖДАЮ

**Директор ГАПОУ ОАК
имени В.М.Чердинцева
А.Ф. Растопчин**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

**физкультурно-спортивно-оздоровительной направленности,
срок реализации 1 год,
возраст обучающихся 15-19 лет**

форма организации образовательной деятельности - секция

**Составитель: Швецов Олег Викторович,
преподаватель физической культуры, высшая
квалификационная категория**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с учебным пособием «Внеурочная деятельность. Волейбол»: пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011.

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
6. Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
7. Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ГАПОУ ОАК имени В.М.Чердинцева .

Содержание программы включает в себя пять разделов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка
3. Основы знаний
4. Соревнования
5. Тестирование общей физической и специальной подготовки

Направленность программы—физкультурно-спортивно-оздоровительная.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания студентов. Он оказывает на организм студента всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность волейбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность обучающихся.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в пособии представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которыми можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по волейболу. Кроме того, обучающиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Адресат программы – обучающиеся, в возрасте 15-19 лет.

Объём программы – 190 часов

Виды занятий:

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

Формы обучения:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная

Срок освоения – 1 год

Режим занятий

Продолжительность	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
2.5 часа	2 раза	5 часов	190

Цель и задачи курса программы

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма обучающихся.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация волейбол как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по волейболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- ориентироваться в тактических действиях в волейболе;
- выявлять связь занятий волейболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий волейболом в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по волейболу.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить корректизы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала по волейболу обучающиеся по окончании курса должны:

- обосновывать значение занятий волейболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- выполнять технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- классифицировать основные правила соревнований по волейболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- понимать жесты волейбольного арбитра;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
- проводить судейство по волейболу.

Содержание курса программы «Волейбол»

Тема 1. Вводное занятие(1ч).Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «Волейбол».

Тема 2.Общая физическая подготовка(31ч).

Теоретические сведения. Физические способности.

*Практические занятия.*Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м, бег с понижанием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка(42ч)

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле. Действие игроков на поле.

Практические занятия. Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.

Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.

Специальные упражнения для нижней боковой подачи.

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.

Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации.

Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре).

Упражнения для развития ловкости, гибкости.

Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки.

Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

Тема 4. Тестирование(20ч).

Техника защиты

Тактика защиты

Тактика нападения

Игра по правилам с заданием

Тема 5. Соревнования(9бч)

Теоретические сведения. Продолжительность игры.

Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

Формы и виды организации деятельности занимающихся

1. учебно-тренировочная
2. игровая
3. соревновательная

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	занятия	
		теоретические	практические
1.	Вводное занятие	1	-
2.	Общая физическая подготовка	1	30
3.	Специальная подготовка	1	41
5.	Тестирование	-	20
6.	Соревнования	1	95
Всего		4	186
Итого		190	

I. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
I. Вводное занятие				
1.	Возникновение игры «Волейбол». Основные правила игры	1		
Общая физическая подготовка				
2.	Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м, бег с понижением бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	6		
3.	Силовые упражнения: броски набивного мяча весом			

	1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.			
Специальная подготовка				
4.	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи.	6		
5.	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре).			
<i>Игра по упрощённым правилам</i>		13		
Общая физическая подготовка				
6.	бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	5		
7.	приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике,			
Специальная подготовка				
8.	Упражнения для развития ловкости, гибкости. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы.	5		
9.	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.			
<i>Игра по упрощённым правилам</i>		13		
Общая физическая подготовка				
10.	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90° , 180° , после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	5		

11.	приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.			
Специальная подготовка				
12.	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки.	5		
13.	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. <i>Игра по упрощённым правилам</i>	13		
Общая физическая подготовка				
14.	Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м, бег с понижением бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	5		
15.	Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.			
Специальная подготовка				
16.	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи.	5		
17.	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку			

	(в паре).			
	<i>Игра по упрощённым правилам</i>	13		
Общая физическая подготовка				
18.	бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.	5		
19.	приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике,			
Специальная подготовка				
20.	Упражнения для развития ловкости, гибкости. Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы.	5		
21.	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.			
	<i>Игра по упрощённым правилам</i>	13		
Общая физическая подготовка				
22.	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90° , 180° , после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	5		
23.	приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.			
Специальная подготовка				
24.	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки.	5		
25.	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.			
26.	Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара.			
	<i>Игра по упрощённым правилам</i>	13		
Тестирование				
27.	Техника защиты Игра по правилам с заданием	20		
28.	Тактика защиты			

	Тактика нападения			
29.	Игра по правилам с заданием			
Соревнования				
30.	<i>Игра по упрощённым правилам.</i>		19	

Условия реализации программы

Для реализации данной программы имеются следующие условия:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные
7. Мячи волейбольные
8. Учебно-методическая литература

Оценочные материалы

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в секции, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Нормативы по физкультуре за 1 курс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег 4×9 м, сек</u>	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
<u>Бег 30 м, с</u>	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
<u>Бег 100 м, с</u>	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
<u>Бег 2 км, мин</u>				10,20	11,15	12,10
<u>Бег 3 км метров, мин</u>	12,40	13,30	14,30			
<u>Бег на лыжах 1 км, мин</u>	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10

Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
<u>Подъем переворотом в упор на высокой перекладине</u>	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физкультуре за 2 курс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег 4×9 м, сек</u>	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
<u>Бег 30 м, с</u>	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00

Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Список литературы

Литература для преподавателя

- Голомазов В. А. Ковалев В. Д., Мельников А. Г. «Волейбол в школе» - М.: Просвещение, 2010
- Мармур В. К. «Специальные упражнения волейболиста» - Кишинев: «Карта Молдовеняска», 1995.

УМК:

- Мерзляков В. В., Гордышев В. В. «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста» - Волгоград, 2011
- «Физическая культура в школе» - Москва, 2010
- «Физкультура и спорт» - Москва, 2010