МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46 Г. ЛИПЕЦКА

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического Директор МБОУ СОШ № 46

совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Грезин

Протокол № 1 от 28.08.2019 г. Приказ от 30.08.2019 № 185-а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО»**

 Возраст детей: 5 – 11 класс

 Срок реализации: 3 года

Руководители: Л.Н. Кирюхина

А.А. Олифер

Липецк, 2019

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Волейбол -** один из самых популярных видов спорта среди учащихся средних и старших классов школы. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводятся спортивные соревнованияв зачет Спартакиады учащихся общеобразовательных учреждений города Липецка по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

 Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

 Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка активных помощников в летнем школьном лагере.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное мастерство» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям заняться волейболом с «нуля», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность программы** состоит в том, что в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить эту проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивное мастерство», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительной особенностью** программы является то, что программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора.

**Цели:**

 Основной целью занятий, работы в группах является:

* приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу;
* дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
* знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.
* формирование интереса школьников к занятиям физической культурой

и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

* укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
* обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
* теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
* воспитание гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
* подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры.
* формирование сборной, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на городских и школьных соревнованиях.

**Задача занятий:**

* овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
* выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
* развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
* воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
* воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
* учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь;

участвовать в Спартакиаде - соревнованиях по волейболу**.**

 **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа ориентирована на учащихся 5 -11 классов.

**Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на три года обучения.

 **Формы и режим занятий.**

Программа рассчитана на **3 года обучения** при проведении учебных занятий **2 раза в неделю по 1 часу** (всего 204 часа).

**Форма обучения**: занятия в спортивной секции (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

В годичном цикле - учебно тренировочных занятий в группах начальной подготовки уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

 Учебные группы секции комплектуются отдельно для мальчиков и девочек. Занятия в секции проводятся 2 раза в неделю по 45 мин.

 Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителям секции совместно с занимающимися.

 В секцию принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский осмотр 2 раза в год.

Основной принцип работы секции по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

* дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
* знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи:

* укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
* содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
* повышение общей физической подготовленности;
* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
* дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и

соревнований;

* подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

**Нормативные правовые документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12 2012 № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. № 1726-р
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Положение «О структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных программ МБОУ СОШ № 46 г. Липецка».

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

*Учащиеся должны*:

* знать общие основы волейбола;
* иметь представление о технических приемах в волейболе;
* уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
* уметь играть по упрощенным правилам игры;
* овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
* получить навыки технической подготовки волейболиста;
* освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
* освоить технику верхних передач;
* освоить технику передач снизу;
* освоить технику верхнего приема мяча;
* освоить технику нижнего приема мяча;
* освоить технику подачи мяча снизу;
* уметь играть по правилам;
* освоить технику верхней прямой подачи мяча;
* освоить технику нападающего удара;
* овладеть навыками судейства;
* уметь управлять своими эмоциями;
* знать методы тестирования при занятиях волейбола;
* знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
* научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
* овладеть техникой блокировки в защите;
* овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);

- учащиеся приобретают навыки инструктора;

- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;

- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере;

- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;

- участвуют в Спартакиаде - соревнованиях по волейболу;

-комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде учащихся – соревнованиях по волейболу;

- выполнение начальных спортивных разрядов.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

**Итоги** реализации программы проверяются: сдачей нормативов; участием в соревнованиях (школьные соревнования между классами, участие в муниципальных соревнованиях).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № № | Наименование темы | Количество часов |
| Всего | Теоретические занятия  | Практические занятия  |
| 1. | Вводное занятие.Теоретический раздел:* история развития волейбола в России и за рубежом
* правила соревнований в волейболе
* возрастные изменения строений и функций организма человека в процессе занятий спортом
* физиологические предпосылки повышения тренированности детей и подростков
* общая спортивная гигиена
* роль восстанавливающих средств.
 | 14 | 14 | - |
| 2. | Практический раздел:* упражнения на развитие гибкости
* упражнения на развитие выносливости
* упражнение на развитие силы
* упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости
* спортивные игры
* круговая тренировка.
 | 60 | - | 60 |
| 3. | Модуль 1. Общая физическая и специальная подготовка. | 30 | - | 30 |
| 4. | Модуль 2. Специальная физическая подготовка:Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.Передача мяча сверху двумя руками:- из глубины площадки для нападающего удара- передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх).Подача мяча: верхняя прямая.Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.Прием мяча:- снизу двумя руками- нижняя передача на точность- прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | 60 | - | 60 |
| 5. | Модуль 3. Индивидуальные действия:- выбор места при приеме нижней и верхней подач- определение времени для отталкивания при блокировании- выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. | 40 | - | 40 |
| 6 | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. |
|  | ИТОГО | 204 | 14 | 190 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Теоретические занятия

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств **о**бщей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия

**Общая физическая подготовка.**

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.*

*-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

*-Упражнения для туловища и шеи.*

*-Упражнения для мышц ног и таза.*

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

*- Бег.*

*- Прыжки.*

*- Метания.*

*Спортивные игры.*

*Подвижные игры:*

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.*

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*

*Подвижные игры:*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

***Практические занятия* по технике нападения.**

**Действия без мяча.** *Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.)в сочетании с перемещениями;*

*- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;*

*- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.*

**Действия с мячом.** *Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;*

*- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.*

*Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.*

*Нападающие удары: -*

***Практические занятия* по технике защиты.**

**Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:*

**Действия с мячом.** *Приём мяча:*

*Блокирование*

***Практические занятия* по тактике нападения.**

*Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

**Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры*. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Экскурсии, походы, посещения соревнований.** Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М. ;Просвещение 2006 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре. – М. ДРОФА, 2006.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – «Просвещение», 2011г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 2005 г.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. - М., 1984 г.
2. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. - М., 1982 г.
3. Петрова Т.В. Физическая культура. 5-7 класс.- Вентана Граф, 2012 г.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1984 г.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1989.
6. Энциклопедия для детей.т.20. Спорт. - Аванта+, 2001.624 с., с ил.
7. Я познаю мир: Спорт: - Дет.энциклопедия - Астрель, 2001. - 448 с.
8. О.Чехов «Основы волейбола». Москва, «Физическая культура и спорт» 2008г.
9. В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.
10. Спортивные секции. Волейбол. *(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2004г).
11. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978 г.
12. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», 1987 г.