

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа и детский сад МИР»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 01 от «30» 08 2023 г.



Утверждаю:
Директор ОАНО
«Школа и детский сад МИР»
Л.В. Силина
Приказ № 46 от «30» 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

возраст обучающихся: 14-18 лет, срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Исаева Мария Михайловна,
педагог дополнительного образования

п. Доброград, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление дополнительного образования. Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Программа реализуется в течение 1 года, объем - 58 часов, 2 часа в неделю, возраст учащихся – 14-18 лет.

Программа направлена на:

- обеспечение разносторонней подготовленности учащихся, их физическое развитие и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- обеспечение эмоционального благополучия учащихся;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- решение задач формирования и сплочения коллектива учащихся.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом через популяризацию игры волейбол.

Задачи программы:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть практическими и теоретическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в различных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: смелость, решительность, настойчивость.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

Предметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие общей физической подготовки;
- развитие специальной физической подготовки;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

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. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников.

Актуальность программы. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками развивается гиподинамия. Отчасти решить данную проблему, призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы являются соревнования, турниры, спортивные фестивали и другие спортивные мероприятия. Для текущего, годового и поэтапного контроля используются наблюдения динамики изменений интегральной оценки технической подготовленности учащихся.

Физическая подготовка:

1. Длина тела (см).
2. Бег 30 м. (с).
3. Бег 30 м (5х6) (с).
4. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (с).
5. Прыжок в длину с места (см).
6. Прыжок вверх с места толчком двух ног (см).
7. Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками (м): сидя, стоя.

Пол	1	2	3	4	5	6	7	
							сидя	стоя
Юноши	160	5,5	12,0	–	210	40	6,0	10,5
Девушки	157	6,0	12,5	–	165	34	4,0	8,0

Техническая подготовка:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (3 из 5 попыток).
2. Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам (3 из 5 попыток).
3. Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (3 из 5 попыток).

Тактическая подготовка:

1. Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников (4 из 10 попыток).

Интегральная подготовка:

1. Прием снизу – верхняя передача (6 из 10 попыток).

Спортивный результат.

1. Потери подач в игре (%) – 35.
2. Ошибки при приеме подачи в игре (%) – 30.

2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ ДЕМОНСТРАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – соревнования.

План соревнований:

Ноябрь: спартакиада Ковровского района по волейболу.

Февраль: товарищеский матч с родителями по волейболу.

Апрель: товарищеский матч с Православной гимназией по волейболу.

Документальные формы подведения итогов реализации программы – результаты участия в соревнованиях.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
I раздел. Вводная часть - 2 часа					
1	История развития волейбола. Инструктаж	2	2	-	Анкетирование
II раздел. ОФП - 10 часов					
1	ОФП с инвентарем индивидуально	5	1	4	Нормативы
2	ОФП с инвентарем с партнером	5	1	4	Нормативы

III раздел. СФП- 10 часов					
1	Развитие специальных физических качеств	10	2	8	Игра
IV раздел. Техническая подготовка. - 24 часов					
1	Освоение техники приемов и передач мяча	8	1	7	Контрольные упражнения
2	Освоение техники подачи мяча и приема подач	8	1	7	Контрольные упражнения
3	Освоение техники прямого нападающего удара	8	2	7	Контрольные упражнения
V раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия - 4 часов					
1	Овладение тактикой игры в нападении	2	1	1	Игра
2	Овладение тактикой игры в защите	2	1	1	Игра
VI раздел. Интегральная подготовка – 6 часов					
1	Овладение игрой	3	1	2	Соревнование
2	Развитие психомоторных способностей	3	1	2	Игра с заданиями
VII раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика – 2 часов					
1	Овладение организаторскими способностями	2	1	1	Учебно-тренировочные игры, соревнования.
Всего		58			

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводная часть

Тема: История развития волейбола, инструктаж. Теоретическое занятие. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола. Правила игры в волейбол. Практические занятия. Анкетирование.

Раздел 2. ОФП

Тема: Упражнения с различным инвентарем. Практические занятия. Упражнения с различным инвентарем индивидуально и с партнерами на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).

Раздел 3. СФП

Тема: Развитие специальных физических качеств. Практические занятия. Упражнения на развитие специальных физических качеств.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема: Освоение техники приемов и передач мяча. Практические занятия. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Тема: Освоение техники подачи мяча и приема подач. Практические занятия. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

Тема: Освоение техники прямого нападающего удара. Практические занятия. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Раздел 5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия

Тема: Овладение тактикой игры в нападении. Теоретические занятия. Комбинации «волна», «взлет», «эшелон», «крест». Практические занятия. 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.

Тема: Овладение тактикой игры в защите. Теоретические занятия. Что такое «защита углом». Практические занятия. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Раздел 6. Интегральная подготовка

Тема: Овладение игрой. Практические занятия. Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.

Тема: Развитие психомоторных способностей. Практические занятия. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

Раздел 7. Участие в соревнованиях, судейская практика.

Тема: Овладение организаторскими способностями. Теоретические занятия. Заполнение протоколов соревнований, жеребьевка, правила игры. Практические

занятия. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы используются следующие методические материалы: учебно-тематический план; методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Программой предусмотрены групповые и индивидуальные формы занятий, игра и т.д.

Основными методами работы с обучающимися являются:

- методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей;
- практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы;
- метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений;
- ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и технических элементов. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения и т.п.;
- игровой метод. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения;
- метод практико-ориентированной деятельности, в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренировки;
- словесные методы обучения (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы по хореографии;
- наглядный метод обучения является одним из основных в программе, т.к. именно через показ упражнений, технико-тактических действий происходит освоение; использование фотографий и рисунков, видеоматериалов.

Также используются психологические и социологические методы, проведение анкетирования, психологических тестов для выявления индивидуальных личностных качеств ребёнка:

- упражнение - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности;

- метод стимулирования - в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка; в свою очередь способствует положительному закреплению навыков, полученных в работе с танцевальным материалом;
- наказание в виде замечания, также должно использоваться для предупреждения нежелательных поступков и поведения ребёнка;
- метод мотивации. Способствовать созданию на занятиях ситуации успеха обучающихся (совет, настрой, презентация);
- анализ деятельности. Данный метод может использоваться для подведения итогов работы
- метод воспитывающих ситуаций (ситуация свободного выбора) - в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему. Используется форма самоконтроля и взаимооценки;
- метод внушения. Данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами (положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

Материально-техническое обеспечение. Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения: волейбольные мячи – на каждого обучающегося; набивные мячи – на каждого обучающегося; перекладины для подтягивания в висе – 2 штуки; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; волейбольная сетка; гимнастические скамейки – 5-7 штук; гимнастическая стенка – 4 пролета.

Формы аттестации и их периодичность. За период обучения по программе обучающиеся получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели используются следующие формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: открытые занятия для родителей, педагогов и обучающихся, товарищеские встречи, районные турниры, областные соревнования. Способами определения результативности являются такие виды мониторинга: по этапам обучения (входящий, промежуточный, итоговый); по частоте процедур (периодический, систематический); по организационным формам (индивидуальный, групповой).

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов
	план.	факт.		
1.			Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России.	2
2.			ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Игра.	2
3.			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП. Игра.	2
4.			Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ. Игра.	2
5.			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Игра.	2
6.			ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игра.	2
7.			Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками. Игра.	2
8.			Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Игра.	2
9.			Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. Игра.	2
10.			Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра.	2
11.			Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Промежуточная аттестация. Игра.	2
12.			Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой. Игра.	2
13.			Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Игра.	2
14.			Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать». Игра.	2
15.			ОРУ. Верхняя передача мяча над собой. Игра.	2
16.			Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП. Игра.	2
17.			Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения. Игра.	2

18.			Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Игра.	2
19.			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра.	2
20.			ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Игра.	2
21.			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП. Игра.	2
22.			Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Игра.	2
23.			Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Игра	2
24.			Верхняя прямая подача по зонам. Игра.	2
25.			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП. Игра.	2
26.			Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра.	2
27.			Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать». Игра.	2
28.			Итоговая аттестация. Сдача нормативов. Игра.	2
29.			Мини-турнир. Судейство.	2
Итого:				58

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень учебной литературы:

- Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
- Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
- Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Ссылки на цифровые образовательные ресурсы:

- Учи.ру (<https://uchi.ru>)
- ЯКласс (<https://www.yaklass.ru>)
- Онлайн-школа Фоксфорд (<https://foxford.ru>)