

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Авдинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на заседании МС
протокол № 5
от «31» мая 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ВОЛЕЙБОЛ**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: БАЗОВЫЙ
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 11-17 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

Составил:
Чернов Владимир Михайлович
учитель

п. Авда
2021 г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. 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.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы: волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других

действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности:

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы: обучающиеся 11-17 лет (смешанная группа из мальчиков и девочек)

Срок реализации программы:

Программа изучается в течение 9 месяцев с сентября по май.

Год обучения: первый.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (1 академический час - 45 мин.). Всего 72 часа.

Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Состав группы - постоянный.

Особенности набора детей – в объединение принимаются все желающие без вступительных испытаний.

Особенности формирование группы. Группа смешанного состава, разновозрастная - это обусловлено спецификой работы кружка. Старшие дети помогают младшим в процессе обучения помощь в закреплении нового учебного материала.

Уровень реализации данной программы - базовый.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры “Волейбол”.

Задачи:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№	тема	Общее кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	2	2		тест
2	Специальная техническая подготовка	25	3	22	зачет
3	Специальная тактическая подготовка	22	2	20	зачет
4	Общефизическая подготовка (ОФП)	20	2	18	сдача контрольных нормативов
5	Соревнования	3		3	анализ
Итого		72	9	63	

Содержание учебного плана программы.

Основы знаний (2 ч).

Теория (2 ч): История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Специальная техническая подготовка (25 ч).

Теория (3 ч): Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Практика (22 ч): Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойка, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений. Овладение техникой приема мяча. Способы приема мяча. Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Тренировка упражнений с мячом на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов, подач и приёмов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Специальная тактическая подготовка (22 ч)

Теория (2 ч): Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Практика (20 ч): Выбор позиции. Свободная игра на площадке. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Общефизическая подготовка (ОФП) (20 ч).

Теория (2 ч): Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (18 ч): Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для

мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
Упражнения с предметами

– Со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (6 кг). Из различных исходных положений.

-Чередование упражнений руками, ногами, различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа, поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты. Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами –3 и 5 минут.

Соревнования (3 ч).

Практика (3 ч): Соревнования.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные результаты

– развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты

– формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты

– формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2021-2022	сентябрь	май	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа (1 академический час - 45 мин.)	май

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Часы	Дата	
			план	факт
1	Общие сведения о волейболе, правила игры, гигиены Правила перехода, замены, судейства, расстановки	2		
2	Обучение нижней прямой подачи Обучение нижней боковой подачи	2		
3	Совершенствование нижней прямой подачи Совершенствование нижней боковой подачи	2		
4	Обучение приему мяча снизу Обучение приему мяча сверху двумя руками	2		
5	Обучение верхней прямой подачи Техника передачи мяча в парах сверху	2		
6	Обучение техники планирующей подачи Совершенствование планирующей подачи	2		
7	Техника передачи мяча в парах снизу Повторение нижней передачи мяча	2		
8	Выбор способов приема мяча от нападающего удара. Игра	2		
9	Падения и перекаты Передача мяча одной рукой сверху.	2		
10	Совершенствование приема мяча двумя руками сверху Учебная игра 6 на 6	2		
11	Сочетание способов перемещения игроков Техника планирующей подачи	2		
12	Совершенствование игры в парах Совершенствование прямых и боковых подач	2		
13	Взаимодействие игроков задней линии Игра	2		
14	Совершенствование игроков передней линии Игра линии защиты	2		
15	Техника приема мяча двумя руками Общий прием мяча сверху	2		
16	Совершенствование игроков задней линии Развитие силы и ловкости	2		
17	Прием нижней прямой подачи Прием нижней боковой подачи	2		
18	Совершенствование способов подач и передач Развитие силы и ловкости	2		
19	Прием верхней прямой подачи Сочетание способов передачи	2		
20	Совершенствование игроков всех линий - передача в линию защиты	2		
21	Прием мяча от сетки, передача мяча Прием мяча снизу	2		
22	Сочетание одиночного и группового блокирования	2		
23	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом Передача мяча снизу	2		
24	Сочетание подач и передач Развитие координации	2		
25	Передача мяча сверху двумя руками Отбивание мяча через сетку	2		
26	Техника исполнения падения и перекатов	2		

	Развитие скорости			
27	Отбивание мяча через сетку в прыжке. Учебная игра Выбор места для выполнения второй передачи	2		
28	Совершенствование техники падения и перекатов Развитие силы	2		
29	Чередование способов приема мяча Чередование способов подачи	4		
30	Обманные передачи и страховки Развитие координации	2		
31	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке Выбор места при приеме подачи	2		
32	Совершенствование приемов и подач Развитие координации	2		
33	Взаимодействие игроков передней линии Взаимодействие игроков задней линии	4		
34	Зачет. Сдача нормативов технико-тактической и общефизической подготовленности обучающихся.	2		
Итого		72		

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи 15шт;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт;
- волейбольная сетка – 1 шт;
- баскетбольные мячи – 10 шт;
- гимнастические маты – 6 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки - 4 шт;
- гимнастическая стенка - 4 пролета.

Волейбольная площадка на территории школы.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Критерии и нормы оценивания.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, подготовки.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. В конце учебного года все обучающиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Технико-тактическая подготовка обучающихся. Нормативы.

№п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			С	Б	П
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию тренера-преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели: С–стартовый; Б–базовый; П–продвинутый.

Вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся по правилам соревнования (Приложение 1)

Задания на развитие физических качеств (Приложение 2)

2.3. Методические материалы.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно-тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, товарищеская игра, выступление на соревнованиях.

Методы и формы обучения: большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных

занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

- *Словесные методы*: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- *Наглядные методы*: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- *Практические методы*: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

2.4. Список литературы.

Литература для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Работаем по новым стандартам. Пособие для учителей и методистов, 2-е издание. Москва "Просвещение" 2012.
2. Волейбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — 2-е изд. — М.: Академия, 2004.
3. Волейбол // Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004.
4. Волейбол / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009.
5. Кунянский В. А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. .

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Энциклопедия. Составитель Свиридов В.Л., М.: Человек, Спорт, 2016.
2. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста.– Волгоград,1977.

Литература для родителей:

1. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. –М.: Физкультура и спорт,1979.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <http://www.rossport.ru>–сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту
2. <http://www.olimpic.ru>–сайт Олимпийского комитета России
3. <http://www.infosport.ru>–сайт Отраслевого информационного портала
4. <http://www.lib.sportedu.ru>–сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
5. <http://www.mon.gov.ru>–сайт Министерства образования и науки РФ
6. <http://www.ed.gov.ru>–сайт Федерального агентства по образованию
7. <http://www.sportedu.ru>–сайт Российского государственного университета физической культуры