

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пос. Горнореченский
Кавалеровского муниципального района Приморского края

«Согласовано»

Зам. директора по ВР
МБОУ СОШ пос. Горнореченский

Н.Н. Лаврентьева

«31» 08 2022г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ СОШ пос. Горнореченский

Е.А. Лысенко

2022г.



ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 13-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Метелев Юлий Александрович
педагог дополнительного образования

пос. Горнореченский

2022 г.

Раздел № 1 Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Направленность программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – русский.

Уровень освоения – стартовый.

Адресатом программы являются дети 13-17 лет проживающие в пос. Горнореченский Кавалеровского муниципального района.

Организация образовательного процесса. На обучение зачисляются дети, не имеющие специальных навыков в данном виде деятельности.

Формируются одновозрастные группы, которые являются основным составом объединения, состав учащихся однородный, постоянный. Занятия проводятся в групповой форме, количество учащихся в группе 6-20 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 40 минут.

Объем и срок освоения программы – общее количество учебных часов 136. Срок реализации программы: 1 год.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие и укрепления здоровья обучающихся 11-17 лет посредством приобщения к регулярным занятиям игры в волейбол .

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Развивающие:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
2. Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Обучающие:

1. Научить игре в волейбол, правилам игры, технике, тактике, правилам судейства и организации проведения соревнований;
2. Дать практические умения и навыки игры в волейбол.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. История	4	2	2	Наблюдение

	развития волейбол				Опрос
2	Техника передвижения приставными шагами. Стойки игрока перемещения в стойке	14	3	11	Зачёт
3	Прием и передача мяча	8	-	8	Зачёт
4	Передача мяча двумя руками	8	-	8	Игра
5	Способы ловли мяча	10	3	7	Зачёт
6	Бросок мяча двумя руками	8	2	6	Игра
7	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Техника ведения мяча	12	2	10	Игра
8	Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»	6	2	4	Игра
9	Способы ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Ловля двумя руками «низкого мяча»	8	3	5	Зачёт Игра
10	Прием мяча	6	2	4	Игра
11	Командные действия в нападении	8	2	6	Игра
12	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	12	2	10	Игра

13	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов	3	0	3	Опрос
14	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	15	5	10	Опрос Игра
15	Бросок мяча одной. Учебная игра рукой.	8	3	5	Игра
16	Правила игры. Судейство. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте	6	2	4	Зачёт Игра
	Всего:	136	33	103	

Содержание учебного плана

1. Тема: Введение в программу. История развития волейбола

Теория. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Техника безопасности в волейболе.

Практика. Стойки и передвижения, повороты, остановки.

2. Тема: Техника передвижения приставными шагами. Стойки игрока перемещения в стойке

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Стойки игрока перемещения в стойке.

3. Тема: Прием и передача мяча

Практика. Игровая стойка. Нижняя подача мяча.

4. Тема: Передача мяча двумя руками от груди

Практика. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.

5. Тема: Способы ловли мяча

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Отработка способов ловли мяча.

6. Тема: Бросок мяча двумя руками от груди

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Отработка броска мяча двумя руками от груди.

7. Тема: Взаимодействие трех игроков «треугольник». Техника ведения мяча

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Техника ведения мяча.

8. Тема: Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

9. Тема: Способы ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Ловля двумя руками «низкого мяча»

Теория. Способы ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.

Практика. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Ловля двумя руками «низкого мяча».

10. Тема: Ведение мяча с высоким и низким отскоком

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.

11. Тема: Командные действия в нападении

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Контрольные испытания Командные действия в нападении.

12. Тема: Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

13. Тема: Гигиенические требования к питанию юных спортсменов

Теория. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

14. Тема: Чередование изученных технических приемов и их сочетаний

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.

Чередование способов передачи мяча.

15. Тема: Бросок мяча одной. Учебная игра рукой от плеча

Теория. Техника правильного выполнения упражнений.

Практика. Бросок мяча одной Учебная игра рукой от плеча

16. Тема: Правила игры. Судейство. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Теория. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Правила игры. Судейство.

Практика. Правила игры. Судейство.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающихся будет

1. Сформирован дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
2. Привита любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

Метапредметные результаты:

У обучающихся будет

1. Укреплен опорно-двигательный аппарат;
2. Развиты специальные двигательные навыки и психологические качества.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать

1. Основные понятия теории и правила игры в баскетбол;
2. Требований к оборудованию, инвентарю и спортивной форме;
3. Технику и тактику игры;
4. Правила судейства и организацию проведения соревнований.

Обучающийся будет уметь

1. Самостоятельно провести разминку, соблюдая технику безопасности;
2. Правильно передвигаться по площадке;
3. Выполнять различные передачи;
4. Взаимодействовать в командной игре.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал: мячи, палка гимнастическая, скакалка короткая, мат гимнастический, кегли. обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые, рулетка измерительная. сетка для переноса и хранения мячей, сетка для волейбола, аптечка. Пришкольный стадион (площадка).

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Инструкция по технике безопасности; методическая литература: по подготовке спортсменов по волейболу; фильмы, видеоматериалы; конспекты занятий; аудио и видео подборки для тренировок.

- нормативно-правовая база;

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. N 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020г. №533);

3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

4. Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 г. № 23а-330 «Методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

- список литературы для педагога:

1. ЖаровК. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
11. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.

13. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
14. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
15. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
16. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
17. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
18. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
19. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Способ результативности обучения включает в себя текущий, промежуточный и итоговый виды контроля освоения программы учащимися.

Входной – определение начальных знаний на начало обучения по программе, осуществляется с помощью наблюдения, тестирования.

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий, и в форме устного опроса.

Промежуточный - контрольные нормативы. Промежуточный контроль успеваемости учащихся осуществляется в конце каждого полугодия.

Итоговый - контрольный опрос, контрольные нормативы. Подведение итогов реализации программы проводится в конце всего курса обучения.

Формы контроля - педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, анализ участия коллектива и каждого учащегося в учебных играх, соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации итоговых образовательных **результатов** является учебная игра, зачет, опрос.

Для определения достижения планируемых результатов предусмотрены формы, методы диагностики и критерии оценки достижения планируемых результатов.

Система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы представлена в Таблице

Контрольные нормативы.

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

2.3 Методические материалы

Программа обеспечена разнообразными видами методических материалов.

Методы обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно - иллюстративный, репродуктивный; игровой) творческого воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивации)

Эффективная учебная деятельность учащихся на занятиях, построена на типовых заданиях, способствующих формированию универсальных учебных действий.

Дифференцированные задания - предоставляют возможность учащимся выбрать задание по уровню сложности, ориентируясь на свои личные предпочтения, интересы. Сложность заданий нарастает за счёт востребованности для их выполнения мета предметных умений.

Работа в паре - задания ориентированы на использование групповых форм обучения. Чтобы выполнить это задание, учащиеся должны решить, как будут действовать, распределить между собой кто, какую работу будет выполнять, в какой очередности или последовательности, как будут проверять выполнение работы. Этот вид задания очень важен, так как способствует формированию регулятивных, коммуникативных универсальных действий, обеспечивает возможность каждому ученику высказать своё личное мнение, сопоставить его с мнением других, разобраться, почему я думал так, а товарищ по-другому.

Формы организации учебного занятия – беседа, объяснение, тренировочные упражнения, занятие-игра, турнир, соревнование и др.

Педагогические технологии. Для реализации программы используются такие педагогические технологии как здоровье сберегающая технология, технология игрового обучения, технология обучения в сотрудничестве.

Занятие является главной частью учебного процесса. При разработке занятия педагог изучает учебный план реализуемой образовательной программы, согласовывает определенный раздел и тему раздела с содержанием программы, определяет взаимосвязь содержания предстоящего занятия с предыдущими и последующими занятиями.

Дидактический материал формирует умения и навыки, развивает самостоятельную деятельность учащихся, развивает воображение, логическое мышление, наблюдательность.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Продолжительность учебных периодов	Первое полугодие	01.09-29.12.
	Второе полугодие	09.01-31.05.
Возраст детей, лет		13-17 лет
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		136

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление	Мероприятие Форма проведения	Сроки проведения	Объём
1	Военно-патриотическое	Участие в тематических соревнованиях по волейболу: - Ко Дню Защитника Отечества;	Февраль	60 мин

		- Ко Дню Победы	май	60 мин
2	Здоровьесберегающее	Всемирному Дню здоровья (9 апреля) посвящается: Антинаркотическая программа «Будущее начинается сегодня».	Апрель	30 мин
3	Духовно-нравственное	Урок патриотизма и любви «Мама и Родина в моей спортивной жизни».	Март	30 мин

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол / Учебник - Физическая культура. 8-9 классы. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2018.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: «Просвещение», 2020
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. М.: ЁЁ Медиа, 2019.
4. Стибиц, Ф. Волейбол / Ф. Стибиц. - М.: ЁЁ Медиа, 2019