

Отдел образования администрации муниципального образования
«Славский городской округ»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Славская
средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от « 28 » мая 2021 г.
Протокол № 9



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Куракулова Ольга Михайловна,
учитель физкультуры

МБОУ «Славская СОШ»

г. Славск

2021 г.

Пояснительная записка

Направленность программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) является Программой физкультурно-спортивной направленности

Новизна программы заключается в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального и группового обучения игре волейбол через современные методы, регулярные тренировки, участие в различных турнирах. В процессе обучения подбирается индивидуальная нагрузка, развиваются навыки командного взаимодействия, создается ситуация успеха.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Занятия по программе «Волейбол» позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на обучающихся с 10-15 лет и реализуются в течение 9 месяцев. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов.

Педагогическая целесообразность

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

-от простого к сложному;

-от частного к общему;

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности данной программы.

На программу в группы начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний.

Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности волейболистов.

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности волейболистов.

Адресат Программы

В программу принимаются дети в возрасте 10-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

В данном виде спорта необходимо учитывать, чтобы желание сочеталось с определенными задатками и способностями. Поэтому отбор является составной частью всей системы подготовки волейболистов. Он имеет место на всех этапах многолетней подготовки, выполняя по каждому из них специфические функции и решая специфические задачи.

В начальный отбор входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей учащихся.

2. Оценка физических способностей, их уровня, и перспектив развития.

3. Оценка специфических способностей – выносливости, техничности.

Физические и технические перспективы волейболистов на этапе начального отбора определяются путем простого визуального наблюдения.

Объём и срок освоения Программы

Программа рассчитана на 9 месяцев, 68 учебных часов в год (34 недели).

Продолжительность обучения – 2.09.2021 – 31.05.2022 г.г. В дни государственных праздников обучение не осуществляется.

Форма обучения: очная (Закон № 273 – ФЗ, гл.2, ст.17, п.2). Занятия проводятся на русском языке.

Особенность организации образовательного процесса – образовательный процесс осуществляется в соответствии учебным планом.

Состав группы: занятия проводятся по группам (подгруппам) с постоянным составом. В группе могут быть обучающиеся разных возрастов.

Режим занятий

Количество часов и занятий в неделю: 2 часа в неделю, 2 занятия по 1 учебным часа, продолжительность занятий – 40 мин. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Количество обучающихся в группе – 10-20 детей.

Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивного кружка по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|------------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводный блок. | 0.5 | 0.5 | - |
| 1.1. | Введение в образовательную программу. Вводное занятие. | 0.5 | 0.5 | - |
| 2. | Теоретическая подготовка. | 3 | 3 | - |
| 3. | Общефизическая подготовка (ОФП). | 20.5 | 0.5 | 20 |
| 4. | Специальная физическая подготовка (СФП.) | 10 | | 10 |
| .5 | Техническая подготовка (ТП). | 20.5 | 0.5 | 20 |
| 6 | Тактическая подготовка (ТП). | 11.5 | 0.5 | 11 |
| 7 | Итоговое задание. | 2 | | 2 |
| | Итого | 68 | 5 | 63 |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводный блок

1.1. Введение в образовательную программу. Вводное занятие.

Теория: знакомство с педагогом. Знакомство обучающихся друг с другом. Формирование команд. Знакомство с содержанием программы. Правила поведения, инструктаж по технике безопасности. Расписание, необходимые документы.

2. Теоретическая подготовка

Теория: История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам», «Делай на оборот», «Вызов номеров», «Пустое место», «Подвижная цель», «Кто дальше прыгнет», «Точный пас», «Навстречу через сетку», «Послушный мяч», «Мяч в сетку»..

4. Специальная физическая подготовка

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

5. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу, сверху.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

6. Тактическая подготовка.

Теория: Значение тактической подготовки в волейболе

Практика: Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Тактика в нападении и защите

7. Итоговое занятие

Практика: итоговое соревнования по волейболу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

— развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;

— развитие внимательности, настойчивости, целеустремлённости, умения преодолевать трудности — качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;

— воспитание чувства справедливости, ответственности;

— развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.

Метапредметные результаты

--умение организовывать свою деятельность , определять ее цели и задачи , выбирать средства реализации цели и уметь применять их на практике , взаимодействовать в группе в достижении общих целей, оценивать достигнутые результаты;

- умение работать с различными источниками информации.

Предметные результаты

- знания о сущности и особенностях объектов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- понимание причинно-следственных, функциональных и иных связей и взаимозависимости предметов, их объективной значимости;
- способность и умение на основе полученных навыков и знаний ориентироваться в мире социальных, интеллектуальных ценностей;
- применение приобретенных навыков и знаний для решения типовых жизненных ситуаций.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательная деятельность осуществляется вторник и четверг в период с 15.15 до 16.00, время занятий корректируется в зависимости от конкретных запросов участников образовательного процесса. Календарный учебный график определяется расписанием для каждой группы обучающихся.

Количество учебных недель – 34.

Количество учебных дней – 68.

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 02.09.2021г. – 30.12.2021г., 10.01.2022г. – 31.05.2022г.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ «Славская СОШ» с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -10 штук;

набивные мячи - 6 штук;

гимнастические скакалки для прыжков -10 штук;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10 штук;

спортивная форма.

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 8 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) может изменяться порядок различных тем внутри учебного плана, или добавляться занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством итоговой аттестации. Обучающиеся по данной программе проходят итоговую аттестацию по окончании освоения программы.

При подведении итогов освоения программы используются формы аттестации:

- итоговое соревнование;
- активное участие в районных, межмуниципальных, областных соревнованиях.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» представлены в виде:

- критериев оценки результативности работы по программе: при обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось");

- в качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;

- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть отслеживание наличия отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса – обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется очно.

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

- 1.Обзорные беседы.
- 2.Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

- 1.Самостоятельный разбор тактических действий игроков.
2. Просмотр видеозаписей по волейболу.

Необходимые умения и навыки для реализации программы:

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.

3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу.
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

Поощрение.

Порицание.

Создание ситуации успеха.

Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

Познавательный интерес.

Выполнение творческих заданий.

Развивающая кооперация.

Волевые методы:

Предъявление учебных требований.

Информация об обязательных результатах обучения.

Познавательные затруднения.

Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

Создание ситуации взаимопомощи.

Поиск контактов и сотрудничества.

Заинтересованность в результатах.

Контрольные и календарные игры:

- участие в первенстве школы по волейболу;
- участие в товарищеских играх ;
- участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- получать большой опыт участия в соревнованиях, усвоить этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

Дидактические материалы:

- правила игры в волейбол;
- правила судейства в волейболе;
- положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;

- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- инструкции по охране труда.

Формы организации учебного занятия:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача - дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

| № п/п | Тема занятия | МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | | | | |
|-------|--|--------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------|---------------|
| | | Форма занятия | Методы / приемы | ТСО наглядность | Форма контроля | |
| | | | | | текущий | итоговый |
| 1. | Вводное занятие. | Коллективная | Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства). | Инструкция по технике безопасности. | опрос | - |
| 2. | История волейбола в России. | Коллективная | Словесные (беседа, просмотр кинофильма).. | Проектор. | Анализ в ходе просмотра | опрос |
| 3. | Гигиена и санитария, врачебный контроль. | Коллективная | Беседа. | Презентация | Медицинская комиссия | - |
| 4. | Оказание первой медицинской помощи. | Коллективная, Групповая. | Рассказ, показ | Плакаты, презентации. | Опрос | - |
| 5. | Правила игры и соревнования. | Коллективная | Рассказ | Плакаты, презентации. | Опрос | Собеседование |
| 6. | Сведения о строении организма | Коллективная | Рассказ | Плакаты, презентации. | Опрос | - |
| 7. | Оборудование и инвентарь | Коллективная | Беседа | Наглядный материал. | - | Обсуждение |
| 8. | Техника безопасности | Коллективная | Беседа | - | - | - |
| 9. | ОФП | Коллектив | Рассказ, показ. | Наглядный | Контроль | - |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------|------------|
| | | ная | | материал. | | |
| 10. | СФП | Коллективная, групповая | Словесные (объяснения). | Необходимые спортивные атрибуты. | Контроль | Обсуждение |
| 11. | Техническая подготовка | Групповая | Рассказ, показ, демонстрация. | Наглядный материал. | Контроль | Обсуждение |
| 12. | Тактическая подготовка | Групповая | Рассказ | Наглядный материал. | Контроль | Обсуждение |
| 13. | Интегральная подготовка | Коллективная | Рассказ | - | Контроль | Обсуждение |
| 14. | КПИ | Командная | - | - | Контроль | - |

Алгоритм учебного занятия - краткая характеристика рекомендуемой структуры занятия (в соответствии с учебным планом) и его этапов:

1. Раздел (наименование раздела в соответствии с учебным планом).
2. Тема занятия (в соответствии с учебным планом).
3. Цель, задачи занятия (направлены на достижения планируемых результатов при освоении конкретной темы занятия по учебному плану).
4. Оборудование, дидактический материал необходимый для организации образовательного процесса в ходе проведения конкретного занятия.
5. Ход занятия - организационный момент, актуализация изученных знания (повторение) обзор самого занятия (с разбивкой на теорию и практику).
6. Анализ.
7. Список используемой литературы, иных ресурсов для организации образовательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно правовые акты:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.

8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
13. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
14. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
15. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
16. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
17. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.)

Для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Интернет-ресурсы:

- <http://www.km.ru> - мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
- <http://www.vestnik.edu.ru> - электронный журнал «Вестник образования»
- <http://www.drofa.ru> - издательский дом «Дрофа»
- <http://www.sovsportizdat.ru> - издательский дом «Советский спорт»
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk> - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
- <http://www.shkola-press.ru> - журнал «Физическая культура в школе»

Электронные информационные источники:

- диски с музыкой.
- электронные журналы «Физическая культура в школе 2015.
- электронные журналы «Спорт в школе» 2015.
- электронные журналы «Здоровье детей» 2015.