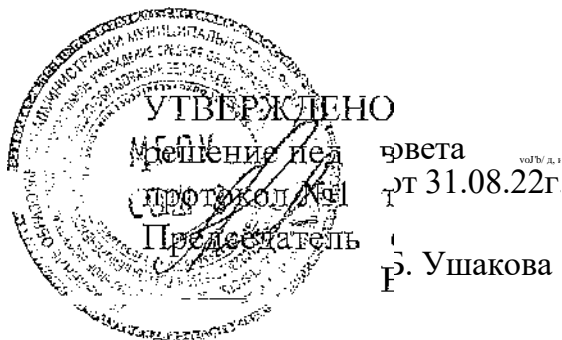


Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение общеобразовательная школа № 8 имени В.И.
Севастьянова
города Белореченска



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
фьюкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Стартовый уровень
возраст детей: 7-16 лет
срок реализации: 1 год

Программа разработана на основе:

-Программы «Волейбол» для обучающихся в соответствии с требованиями ФШС
ООО,

- методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта
«Волейбол в школу»,

-примерной программой учебного предмета «Физическая культура», -

2022-2023 учебный год.

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 вышперечисленного 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 «Летающий мяч», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств.

пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

Адресат программы участвуют дети в возрасте от 7 до 16 лет.

Объем и срок реализации программы

Продолжительность образовательного процесса - 1 год.

Обучение по программе рассчитано на 42 рабочих недели, общее количество учебных часов - 126 часов.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры.

Задачи:

Обучающие:

- 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.

По уровню освоения программа стартовая[^] т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной* так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурноспортивной культуры детей.

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

Условия реализации программы,

1 год — 126 часов из расчета 3 часа в неделю (одно 45 минут).

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы занятий”

- © групповая;
- © игровая;
- © индивидуально-игровая;
- © в парах;
- © индивидуальная;
- © практическая;
- © комбинированная;
- © соревновательная.

Планируемые результаты освоения программы К

концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

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

УМЕТЬ;

- о проводить специальную разминку;
- ® овладеют основами техники игры;
- о овладеют основами судейства;
- ® вести счет;

Разовьют следующие качества:

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

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^а»
- © научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД?

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

Предметные результаты - формирование навыков игры, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений—д-йя совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- © начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- © итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- © участие в соревнованиях;

‘ v- Г ^ . ' М

- участие в олимпиадах;
- © защита творческих работ и проектов.

Материально — техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал. 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка-1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-бшт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные - 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- ® проектор;
- © экран;
- © видео --диски;
- @ магнитофон;
- ® компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

в Картотека упражнений (карточки).

« Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

® «Правила игры в волейбол».

® Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства».
- Регламент проведения турниров различных уровней.

Санитарно - гигиенические требования Для

реализации программы необходимо иметь:

- © светлое просторное помещение;
- © в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- © в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе „реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Цель — овладеть приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие*

в дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;”“

в ’ обучить учащихся технике и тактике игры.

2о Развивающие^

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- ® развивать двигательные способности посредством игры;
- е формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

З_в Воспитательные»

способствовать развитию социальной активности обучающихся:
воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

© воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

в пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, ■ ■ табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу обучения учащиеся должны:

знать:

- © значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- © понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- © правила соревнований;
- © гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- ® выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- © выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- © выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- © играть по упрощенным правилам;
- ® применять полученные знания в ходе учебной игры.

- © основ техники некоторых упражнений;
- © выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Общая физическая подготовка	30	1	29
3	Специальная физическая подготовка	40	1	39
4	Техническая подготовка	13	1	12
5	Тактическая подготовка	15	1	14
6	Интегральная подготовка	12	1	11
7	Учебные игры. Соревнования	12.11
8	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	210	9	201

Краткое содержание изучаемого материала» :

Тема 1: Вводное занятие

Теория: Инструктаж по ТБ. Гигиена. Самоконтроль спортсмена, Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях.

История развитие игры. ' Развитие игры в России и за рубежом, Крупнейшие соревнования в России и в мире. Правила игры в.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема 3; Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в

прыжке (бросать перед собой; в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча, Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование,

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать 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.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности..

Зо йромч

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие,

(нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 1% Соревнования

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение, Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика /Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие»

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика.:Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Основная литература

1. Беляев А.В, Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булькина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с,
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.rtl>
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.'Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
5. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
6. Рыбалёва И. А. проектирование и экспортирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности, Краснодар, Просвещение —Юг, 2019
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
8. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Дополнительная л и т е р а т у р а :

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов-ФК. 2002. - 368 с.
2. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.

3. Современный волейбол, А ренировка. Управление, Тенденции. /Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 200L - 520 с.

Программное обеспечение м Интернет-ресурсы:

1. Международная Федерация волейбола - «[http:// www.ihf.infb](http://www.ihf.infb)»
2. Европейская Федерация волейбола . •- ...<<<http://www.eurohandball.com>»
3. Международный Олимпийский Комитет - «<http://www.olympic.org>»
4. Министерство спорта Российской Федерации «[http:// www.minsport.gov,ги](http://www.minsport.gov.ru)»;
5. олимпийский Комитет России - «<http://olympic.ru>>>
6. Федерация волейбола России - «[http:// www.rashandbalkru](http://www.rashandbalkru)»
7. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края; «[http ://www.kub ansport.ru](http://www.kubansport.ru)».