

Управление образованием
администрации муниципального образования Белореченский район

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 им. А.С.Пушкина
города Белореченска

Принята на
заседании педагогического совета
от 31.08.2020г.
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: базовая
Срок реализации программы: 1 год (43 часа)
Возраст учащихся: 12-15 лет
Форма обучения: очная, возможна дистанционная
Тип программы: модифицированная
Способ организации образовательной деятельности: однопрофильный
Основа реализации программы: бюджетная
ID-номер Программы в АИС Навигатор: 26457

Составитель (автор)
программы:
Новоселова М.А., педагог
дополнительного
образования

г. Белореченск
2020 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Введение

Занятия спортивными играми, в данном случае волейболом, развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) является моделью построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям волейболом и к оздоровительным физическим упражнениям. Программа и используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга учащихся;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы обусловлена:

- популярностью вида спорта «Волейбол»;
- привлечением к систематическим занятиям физической культурой и спортом большего числа учащихся;
- решением приоритетных задач формирования в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся;

применением специальных упражнений на развитие двигательных качеств, упражнений, подводящих к освоению технико-тактических действий в волейболе, формированию навыков здорового образа жизни, психических и нравственных качеств;

способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья, формированию интереса к волейболу с целью дальнейшего вовлечения их в систематические занятия этим видом спорта;

В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

1.3. Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ:

постановка образовательных задач, связанных с ознакомительной направленностью программы;

построение учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие интереса учащихся к систематическим занятиям волейболом;

формы и методы решаемых задач связаны с анализом посещённых мероприятий и простором презентационного материала.

1.4. Адресат программы - возраст учащихся, участвующих в реализации программы – 12-15 лет. На отделение волейбола принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.5. Цель и задачи программы

1.5.1. Цель программы - укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков в области спортивной игры волейбол, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

1.5.2. Задачи программы

Образовательные задачи:

обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

формирование знаний об основах игры волейбол;

обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

обучение основам техники игры в волейбол.

обучение игровой и соревновательной деятельности;

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие задачи:

совершенствование всестороннего физического развития:
развитие силовых и координационных способностей, выносливости,
быстроты и ловкости;

формирование и совершенствование двигательной активности
учащихся;

развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых
условиях;

Воспитательные задачи:

воспитание здорового образа жизни.

воспитать умение работать в группе, команде;

воспитать психологическую устойчивость;

воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

1.6. Условия реализации программы

Минимальный возраст зачисления – 10 лет. При наборе в группы
принимаются все желающие, не имеющие ограничения по здоровью.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая. Группа
формируется как из числа вновь зачисленных учащихся, так и из числа
обучающихся, желающих перевестись на эту программу обучения.

Формирование групп происходит с учетом возраста, степени
предварительной подготовки, предполагаемого состава групп
(одновозрастные или разновозрастные), степени сформированности
интересов и мотивации к данной предметной области, наличия способностей,
физического здоровья детей и т.д. При формировании группы с
разновозрастным составом разница в возрасте не превышает 4 лет.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том,
что они позволяют сформировать лидерские и организаторские качества;
развивать сотрудиические отношения между детьми разного возраста, заботу
друг о друге; способности ставить себя на место другого человека,
переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность
занятий и т. д.

Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно
объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Минимальная наполняемость групп – 12 человек, максимальная – 15
человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 1. Режим занятий –
2 часа в неделю.

Для реализации программы используется материально-техническое
обеспечение программы:

- помещение (спортзал)
- спортивная площадка
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- мячи
- скакалки
- конусы для эстафет

- кубики пластмассовые
- кегли
- мультимедийное оборудование
- Кубики пластмассовые.
- Сетка волейбольная.
- Волейбольные мячи.

Для реализации программы имеется необходимое кадровое обеспечение - тренеры-преподаватели соответствующей квалификации.

1.7. Планируемые результаты

1.7.1. Личностные результаты:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам.

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

уметь в предложенных тренером ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать вывод как поступить.

1.7.2. Метапредметные результаты:

умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;

умение организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

умение организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

умение рационально распределять своё время в режиме дня,

регулярное выполнение утренней зарядки;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

1.7.3. Предметные результаты:

знание об особенностях зарождения, об истории волейбола;

знание о физических качествах и правилах их тестирования;

выполнение упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

владение тактико-техническими приемами волейбола;

знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях волейболом и правил его предупреждения;

владение основами судейства игры в волейбол.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов, учебных занятий			Формы аттестации и контроля
		Всего часов	Теоретические	Практические	
1	Теоретическая подготовка	2	2	–	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	На каждом занятии	В процессе учебно-тренировочных занятий	На каждом занятии	Выполнение контрольных нормативов
3	Тактическая подготовка	20		20	
4	Техническая подготовка: подачи, передачи, приём мяча	17		17	Соревнования между командами, сформированными из числа учащихся группы
5	Игра в волейбол по упрощённым правилам	4		4	
	Всего часов	43	2	41	

2.2. Содержание обучения

Тематика занятий: Теория (2 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка (20 часов).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка(17 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. 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.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки
Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При

изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Литература

Основная

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.
3. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Железняк Ю.Д. и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.
6. Кандрушина А.Б.: методика обучения игре в волейбол / Краснодар 2010 г, 47 с.

Дополнительная

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики волейбола

1. Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных волейбольных команд.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка волейболиста, профилактика травматизма в спорте, история волейбола.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Международная Федерация волейбола – «[http:// www.ihf.info](http://www.ihf.info)»
2. Европейская Федерация волейбола – «[http:// www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com)»
3. Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»
4. Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;
5. Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
6. Федерация волейбола России – «[http:// www.rushandball.ru](http://www.rushandball.ru)»
7. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края –
8. «<http://www.kubansport.ru>»