

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Дальнереченского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №3»

Рассмотрена на
педагогическом совете
Протокол № 1 от 15.08.2022г.



ВОЛЕЙБОЛ
Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 13-17 лет
Срок реализации программы
2022-2023 уч.г.

Романова Юлия Маратовна
Педагог дополнительного
образования

г. Дальнереченск

2022

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: в нашей стране физкультура и спорт ещё, к сожалению, не стали жизненной потребностью большинства людей, поэтому вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. И немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность с детства заботиться о своём физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, обогащая знания в любимых спортивных дисциплинах, личной и общественной гигиене, медицинской помощи. В немалой степени этому способствуют регулярные занятия и соревнования по волейболу.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения стартовый.

Отличительные особенности: программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия волейболом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Адресат программы: Дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся 13-17 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий. При ее реализации необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- Посещение занятий проходит 1 раза в неделю.
- Продолжительность одного занятия - 2 академических часа.
- Посещения занятий рекомендуется 1 раза в неделю.

Наполняемость группы 15-30 человек. После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи. Персонал и тренер должны располагать адресом и

телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Изучение спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.
2. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
3. Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

Развивающие:

1. Развить у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развивать у учащихся привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Обучающие:

1. Дать учащимся знания техники и тактики игры в волейбол.
2. Учить детей проявлять свои волевые усилия.
3. Научить детей участвовать в соревнованиях по волейболу.

1.3 Содержание программы

Учебный план обучения

№	Название	Количество часов	Формы
---	----------	------------------	-------

	раздела, темы	Всего	Теория	Практика	аттестации
1	Основы знаний	4	4	0	
1.1	История игры волейбол	1	1	0	зачет
1.2	Правила игры волейбол	1	1	0	зачет
1.3	Правила судейства	2	2	0	зачет
2	Общая физическая подготовка	15			
2.1	Прыжок в высоту с места	5	0	5	зачет
2.2	Челночный бег	5	0	5	зачет
2.3	Кросс на 1 км	5	0	5	зачет
3	Специальная подготовка	28	2	26	зачет
3.1	Стойки и перемещения	8	1	7	зачет
3.2	Прием и передача мяча	7	1	6	зачет
3.3	Нападающий удар	6	0	6	зачет
3.4	Подача мяча	7	0	7	зачет
4	Игра в волейбол	21	3	18	
	Итого:	68	9	59	

Содержание учебного плана обучения

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: История игры в волейбол

Теория: История возникновения игры волейбол, основатель.

1.2 Тема: Правила игры в волейбол.

Теория. Расстановка игроков, ошибки при передачи мяча, перемещения, счет игры.

1.3 Тема: Правила судейства.

Теория. Жесты судьи

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: Прыжок в высоту с места.

Практика. Развитие прыгучести с помощью специальных упражнений

2.2 Тема: Челночный бег.

*Практика. Челночный бег и передвижения различными способами: 4*10, упражнения «Елочка», ускорения.*

2.3 Тема: Кросс 1000 м

Практика. Бег на выносливость с учетом и без учета времени.

3. Раздел: Специальная подготовка.

3.1 Тема: Стойки и перемещения.

Теория: Правила перемещения игрока по площадке. Практика:

Выполнение стоек на месте, в движении. Сочетание перемещений в медленно, среднем и высоком темпе.

3.2 Тема: Прием и передача мяча.

Теория: Техника безопасности при передаче мяча, правило верхней передачи, ошибки. Практика: Имитация приемов, передачи в парах, тройках. Передача мяча на месте и в движении.

3.3 Тема: Нападающий удар.

Практика: Нападающий удар с собственного набрасывания, при разбеге, при встречной передаче, с игровой зоны 2, 3, 4. 3.4

Тема: Поддача мяча. Обучение нижней прямой поддачи, поддача мяча в упрощенных условиях, в парах поперек площадки, поддача мяча на точность.

4. Раздел: Игра в волейбол.

Тема: Спортивная игра.

Теория: Правила игры в волейбол, жесты судьи. Практика: Учебная игра.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет дисциплинированным и трудолюбивым. У обучающегося будет умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать, как объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения. Обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их выполнять.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать о волейболе и его роли в укреплении здоровья. Обучающийся будет уметь рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку. Обучающийся будет владеть умением вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

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

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-25 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -5-8 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 4 штуки; гимнастическая стенка – 6 пролетов.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

3. Плакат «Правила поведения в спортивном зале»

4. Иллюстрации с изображением спортивных игр.

5. Картинки с изображением специальных упражнений.

6. Карточка видеоматериалов для теоретических занятий.

7. Карточка игр и упражнений возрастной группы.

8. Комплексы упражнений развитие прыгучести.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительно и образовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ 2012г;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	сентябрь
2.Текущий контроль	Соревнования тренировочные занятия	В течение года
3.Промежуточный контроль	соревнования	Ноябрь, декабрь
4. Контрольное тестирование	Контрольные испытания. Соревнования	май

2.3 Методические материалы.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Диагностический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, и практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Терминология. Жестикуляция	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. Соревнование

5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Видеозаписи	Учебная игра, промежуточные отбор, соревнования

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	34
Количество учебных дней	34
Продолжительность учебных периодов	I полугодие 01.09.2022-30.12.2022 II полугодие 12.01.2023-31.05.2023
Возраст детей, лет	13-17
Продолжительность занятия, час	2
Режим занятия	1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка, час	68

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Месяц
1	Беседа о вреде ПАВ Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте	сентябрь
2	Беседа о личной гигиене и режиме дня	октябрь
3	Беседа о правилах дорожного движения	ноябрь
4	Беседа «Как избежать конфликта»	декабрь
5	Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ	Январь
6	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков	февраль
7	Спортивное мероприятие , посвященное Международному женскому дню	март
8	Беседы по пожарной безопасности.	Апрель
9	Беседа о правилах поведения на дороге, вблизи водоемов	май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.В.Беляев Волейбол.теория и методика тренировки /А.В.Беляев -М.2017г.
2. А.С.Эдельман Волейбол.Справочник/ А.С.Эдельман -М. 2018 г.
3. В..Кунянский Волейбол.О некоторых аспектах игры и судейства./ В.А.Кунянский
4. Г.А.Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- М.Просвещение 2017г.
- 5.Ю.Д.Железняк 120 уроков по волейболу/ Ю.Д.Железняк 2017г