

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50 имени Юрия Алексеевича
Гагарина»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2021 г.
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ
«СОШ № 50 им. Ю.А.Гагарина»
М.Н. Старикова
«30» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кравченко Виктор Евгеньевич,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| № | Наименование раздела | Стр. |
|----------|--|-------------|
| 1 | Пояснительная записка | 3-4 |
| | Базовый уровень | |
| 2 | Учебный план | 5 |
| 3 | Содержание программы | 6-10 |
| 4 | Планируемые результаты | 10 |
| 5 | Этапы педагогического контроля | 11 |
| 6 | Календарный учебный график | 11 |
| 7 | Материально-технические и кадровые условия | 12 |
| 8 | Информационные и методические условия | 12 |
| 9 | Список литературы | 14 |

1.1.Пояснительная записка

Нормативно-правовую основу программы составляют:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р)
- 3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2019г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28)

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Актуальность программы.

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вовне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Отличительные особенности данной программы.

При разработке программы использовались ранее существовавшие программы по волейболу для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ. Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами

технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к волейболу.

Адресат программы.

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 12 до 18 лет. Программа спроектирована с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 72 часа.

Формы обучения.

Для обучения учащихся объединения используется очная форма с использованием дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс организуется в группах разновозрастных учащихся. Состав группы – постоянный.

Режим занятий. 2 часа (2 занятие в неделю по 1 часу).

Продолжительность занятия – 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, а также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

Личностные:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Метапредметные:

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола

Образовательные (предметные):

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № | Содержание разделов | Количество часов | | | Форма занятия | Форма контроля |
|---|--|------------------|----------|-------|--|---|
| | | теория | практика | всего | | |
| 1 | Общая физическая подготовка Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для туловища Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты | 1 | 19 | 20 | Беседа - круговая тренировка самостоятельные занятия; | Элементы игры, контрольные нормативы по ОФП |
| 2 | Специальная физическая и теоретическая подготовка Влияние специальных упражнений на организм занимающихся Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести | 2 | 20 | 22 | игра | контрольные нормативы по СФП |

| | | | | | | |
|---|---|---|----|----|-----------------|--|
| | Упражнения для развития оптимальной выносливости | | | | | |
| 3 | Технико-тактическая подготовка Теория технической подготовки Подводящие упражнения. Упражнения по технике Индивидуальные тактические действия при передачах Индивидуальные тактические действия при подачах | 2 | 20 | 22 | игра | контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе. |
| 4 | Контрольные нормативы Контрольное занятие в форме зачета | 1 | 1 | 2 | Проведение игры | зачет |
| 5 | Спортивные соревнования, их организация и проведение | - | 6 | 6 | игра | Участие в соревнованиях |
| | итого | 6 | 66 | 72 | | |

Содержание учебного плана.

Тема 1.Общая физическая подготовка (20 часов)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег,

кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка (22 ч.)

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

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.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (22 ч)

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.

18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - ☐ Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - ☐ Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

☐ Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);

☐ Подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Контрольные нормативы (2 ч.)

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Спортивные соревнования, их организация и проведение (6 часов)

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

1.4. Планируемые результаты**Учащийся научится:**

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных

особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также буде применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата Начала занятий | Дата окончания занятий | Количество Учебных недель | Количество Учебных дней | Количество Учебных часов | Режим занятия |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 | 2.09.2021 | 27.05.2022 | 36 | 72 | 2 | 2 раза в неделю |

2.2. Материально-технические и кадровые условия

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы имеется материально-техническое обеспечение:

Помещения для проведения учебных занятий – спортзал. Мячи, Сетка в/б, Свисток, Мячи теннисные.

Кадровое обеспечение

Кравченко Виктор Евгеньевич – педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

Педагогический стаж: 7 лет

2.3. Информационно-методические условия

Формы аттестации. В учебном году проводятся: - школьный турнир по волейболу; - межшкольные районные соревнования; - различные соревнования.

Формы отслеживания и фиксации. В конце каждой тренировки подводятся итоги: - Анализ тренировочных упражнений; - Анализ игровой деятельности.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Проведение игр по волейболу среди учащихся школы.

Оценочные материалы. Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для

последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Особенности организации образовательного процесса – очно с использованием дистанционного обучения.

Методы обучения.

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления

Формы организации образовательного процесса. Занятия проводятся преимущественно в коллективной форме, возможны групповые и индивидуальные занятия.

Формы организации учебного занятия. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: тактические упражнения в группах, игра, анализ лучших игроков, анализ командной игры

Педагогические технологии.

- здоровьесберегающие технологии, способствующие сохранению и развитию здоровья всех участников программы;
- технологии развивающего и личностно-ориентированного обучения, направленные на раскрытие и реализацию потенциальных возможностей;
- игровые технологии, направленные на обеспечение наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы через использование игры как вида деятельности.

Алгоритм учебного занятия

1. (3 мин) Начало занятия - объявления темы, цели и ввести обучаемых в план занятия, который должен быть кратким.
2. Переход к выполнению элементов игры, упражнений.

3. Окончание занятия – ответы на возможные вопросы, беседа по теме занятия, анализ ошибок.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

2.4. Список литературы

Для педагогов

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 2017г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва, 2015г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт, 2015г.

Для учащихся (учащихся и родителей):

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
 2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
 3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
 4. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.
- Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000...