

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
В.К.Ерошкина с. Новозахаркино Духовницкого района Саратовской области»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №3
от «29» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «СОШ им.В.К.Ерошкина
с.Новозахаркино»
_____ /Кулемякина Н.В./
приказ № 85 от 29.08.2022года

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность
физкультурно – спортивная
возраст обучающихся: 10-17 лет
срок реализации: 5 месяцев

Разработчик: Гагарина
Ирина Александровна
педагог дополнительного
образования

с.Новозахаркино

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка.....	3-4
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Планируемые результаты.....	4-6
1.4 Содержание программы.....	6-7
Учебный план.....	6
Содержание учебного плана.....	7
1.5 Формы аттестации и их периодичность.....	8

2. Комплекс организационно педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение.....	8-9
2.2 Условия реализации программы.....	9-10
2.3 Календарно – учебный график.....	10
2.4 Оценочные материалы.....	10-11
2.5 Список литературы.....	11

Методический кейс

Приложение № 1

Приложение № 2

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

Количество обучающихся в группе 20 человек.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет **5месяцев**,

количество часов -20.

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 1 академическому часу.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель программы: физическое развитие обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Обучающие

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие

- способствовать развитию необходимых физических качеств: быстроте, ловкости, скоростно-силовых качеств и координационных способностей;
- развивать работоспособность и физическую выносливость организма.

Воспитательные

- воспитать интерес детей к спорту и приобщение их волейболу;
- сформировать умения соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол);
- сформировать волевые качества личности.

3. Планируемые результаты

Предметные результаты

- сформированы знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- сформированы умения и навыки игры в волейбол.

Метапредметные результаты

- развита двигательная активность и физические качества;
- проявляет упорство и стремится к достижению оптимальных спортивных результатов.

Личностные

- сформированы навыки собственной культуры здорового образа жизни;
- сформированы навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- сформированы умения управлять своими эмоциями.

1.4 Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	Теоретическая подготовка • Техника безопасности. • Места занятий и инвентарь • Физкультура и спорт в России	2		2	Опрос
2.	Общая физическая подготовка		3	3	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка		3	3	Контрольные упражнения
4	Тактическая подготовка		5	5	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка		5	5	Контрольные упражнения
6	Соревновательная деятельность		1	1	наблюдение
7	Контрольные испытания		1	1	Контрольные упражнения
Всего часов		2	18	20	

Содержание учебного плана

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстрой ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

1.5 Формы аттестации и их периодичность.

Формы аттестации и их периодичность

Аттестация -это оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы по волейболу (положение об учете индивидуальных достижений учащихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы.

Виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (предварительная аттестация) -это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Итоговая аттестация -это оценка уровня достижений учащихся заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль , итоговая аттестация и является.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы

большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол 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 молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремленности;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной базой для проведения занятий является спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности) с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой, а также наличие волейбольных мячей для каждого учащегося, набивных мячей, фишки для обводки, гимнастических скакалок, гантелей.

спортивный инвентарь:

- Волейбольные мячи - 15 шт.;
 - набивные мячи - 7 шт.;
 - гимнастические скакалки - 15 шт.
 - гантели - 3 шт.;
 - фишки - 10 шт.
- спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки - 2 шт.
 - гимнастическая стенка - 5 шт.

- волейбольная сетка - 1 шт.

Информационное и дидактическое обеспечение:

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, соревнований и т.д.)

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила волейбола. Тестирование, опрос.

Дидактические материалы:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Лекционный материал:

1. Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Методы и средства воспитания физических качеств в волейболе. Метод.рекомендации. Т., 1996.
2. Официальные правила игры в волейбол. Т., 2001.
3. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика преподавания. М., ФиС, 1986.
4. Портнов Ю.М. Волейбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1988.
5. Семашко Н.В. Волейбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1976.
6. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении передачи мяча в волейболе. Метод.рекомендации. Т., 1993.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование по профилю и стаж работы не менее одного года по специальности.

2.3.Календарно-учебный график (приложение 1)

2.4.Оценочные материалы (приложение 2)

Перед проведением контрольно-переводных нормативов (приложение 2) необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы

2.5 Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210
2. Справочник учителя физической культуры.
3. Физическая культура. 1 – 4 классы, 5- 9 классы, 10 – 11 классы . Составитель В.И.Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - сайт Международной федерации волейбола
2. www.fibaeurope.com - сайт Европейской международной федерации волейбола
3. www.basket.ru - сайт Российской федерации волейбола
4. www.pro100basket.ru - сайт Ассоциации студенческого волейбола России

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	месяц	число	Время проведения	Тип тренировки	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			беседа	1	Теория. Техника безопасности. Места занятий и инвентарь.		Устный опрос
2	сентябрь			комбинированная	1	ОФП. Равномерный бег, бег с ускорением до 20 м, челночный бег 3 x 10, прыжки на правой и левой ноге до 15 м, бег 300 м на время.		наблюдение
3	сентябрь			комбинированная	1	СФП. Прыжок вверх вперед толчком одной и приземлением на две ноги, передвижение приставными шагами правым и левым боком с разной скоростью, передвижение правым и левым боком.		наблюдение
4	сентябрь			тактическая	1	Тактическая подготовка. Разучивание правила игры в волейбол, повторение правил игры в волейбол.		Устный опрос
5	октябрь			тактическая	1	Техническая подготовка. Броски мяча над собой с хлопком за спиной, под ногой и с приседанием и ловлей мяча, броски мяча над собой и ловлей мяча над головой, броски набивного мяча из-за головы двумя руками с		наблюдение

						активным движением кистей.		
6	октябрь			контрольная	1	Контрольные испытания. Входное тестирование		тестирование
7	октябрь			комбинированная	1	ОФП. Подвижные игры с элементами бега и ускорения. Эстафета с мячом. Прыжки в полном приседе 4 отрезка по 15 м.		наблюдение
8	октябрь			комбинированная	1	СФП. Разучивание «Остановка прыжком после ускорения». Повторение. Закрепление. Разучивание «Остановка в два шага после ускорения».		наблюдение
9	ноябрь			тактическая	1	Тактическая подготовка. Техника выполнения подачи, приема мяча.		наблюдение
10	ноябрь			техническая	1	Техническая подготовка. Техника выполнения нападающего броска, нападающие броски с разных зон. Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.		наблюдение
11	ноябрь			соревнование	1	Соревновательная деятельность. Игра в волейбол по упрощенным правилам.		наблюдение
12	ноябрь			беседа	1	Теория. Физкультура и спорт в России.		Устный опрос
13	декабрь			комбинированная	1	ОФП. Бег с ускорением. Эстафета с препятствиями. Отжимания. Подъем туловища из положения лежа руки за головой.		наблюдение

14	декабрь			комбинированная	1	ОФП. Бег спиной назад с ускорением. Разучивание. Повторение. Закрепление. Передвижение левым, правым боком с ускорением. Разучивание. Повторение. Закрепление.	наблюдение
15	декабрь			комбинированная	1	СФП. Передвижение приставными шагами левым и правым боком. Передвижение скрестными шагами левым и правым боком. Разучивание. Повторение. Закрепление.	наблюдение
16	декабрь			тактическая	1	Тактическая подготовка. Борьба за мяч после нападающего удара. Разучивание. Повторение. Закрепление.	наблюдение
17	январь			техническая	1	Техническая подготовка. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	наблюдение
18	январь			комбинированная	1	ОФП. Бег спиной назад с ускорением. Разучивание. Повторение. Закрепление. Передвижение левым, правым боком с ускорением. Разучивание. Повторение. Закрепление.	наблюдение
19	январь			комбинированная	1	СФП. Передвижение приставными шагами левым и правым боком. Передвижение скрестными шагами левым и правым боком. Разучивание.	наблюдение

						Повторение. Закрепление.	
20	январь			соревнование	1	Соревновательная деятельность. Внутригрупповая игра по правилам игры в волейбол	наблюдение
ИТОГО					20		

Приложение №2

ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ОФП, СФП

ОФП		10-13 лет			14-17 лет		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
Бег 20 метров (с)	М	4,7	4,9	5,1	4,5	4,7	4,9
	Д	4,9	5,1	5,3	4,7	4,9	5,1
Прыжки в длину с места (см)	М	140	120	110	160	140	130
	Д	130	120	110	150	135	120
Прыжки вверх с места толчком двух ног (см)	М	25	23	21	30	27	25
	Д	23	21	19	27	25	23
Бег 600 метров (мин)	М	2 мин.10 сек	2 мин.25 сек.	2 мин.40 сек.	1 мин.55 сек.	2 мин.10 сек.	2 мин.25 сек.
	Д	2 мин.20 сек	2 мин.35 сек.	2 мин.50 сек.	2 мин.10 сек.	2 мин.25 сек.	2 мин.40 сек.
СФП							

Передача мяча над собой.

Прием и передача мяча.

Нижняя подача мяча.

Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей.