УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧУГУЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

С. ЧУГУЕВКА



Принята

На педагогическом совете

от «01» \_августа\_2023 г.

Протокол № 1

«01» августа 2023 г

«Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 13 лет и старше Срок реализации – 1год

Ченцов Владимир Иванович, педагог дополнительного образования

с.Чугуевка 2023 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

* 1. **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Волейбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях различных уровней. Задачи кружка заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

**Актуальность** - курса по волейболу заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в еѐ основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Направленность**: физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный

Отличительные особенности данной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Условия реализации образовательной программы.

Программа «Волейбол» рассчитана на детей 13-17 лет. Прием учащихся в программу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май ) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание 1год обучения.

**Форма реализации программы** – очная.

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий:

Программа по «Волейболу» реализуется на базе МБОУ СОЩ№2. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному часу.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

**Состояние здоровья:** отсутствие медицинских противопоказаний.

**Возраст учащихся:** 13-17 лет.

**В сроках реализации**: 1 года - 34 часа.

* 1. **Цели и задачи программы**

**Цель:**. формировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне

Задачи:

Воспитательные:

Прививать обучающимся стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Формировать умение соблюдать спортивный этикет. Формировать умение работать в группе.

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Развивающие:

Развивать способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.

Развивать умение самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.

Развивать умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретѐнные навыки.

Развивать умение оценивать правильность выполнения задания.

Обучающие:

Познакомить с комплексами общеразвивающих упражнений.

Познакомить с элементами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Познакомить с правилами игры волейбол.

Научить правилам охраны труда при занятиях спортом

* 1. Содержание учебного плана Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **практика** |
| **1** | **Основы знаний** | **5** | **2,05** | **2,05** |  |
| 1.1 | История развития волейбола. Общие основы волейбола | 1 | 0,5 | 0,5 | викторина |
| 1.2 | Правила игры и методика судейства | 1 | 1 | 1 | зачет |
| 1.3 | Техническая подготовка волейболистов | 1 | 0,5 | 0,5 | тест |
| 1.4 | Физическая подготовка и методика тренировки волейболистов | 1 | 0,5 | 0,5 | Сдача нормативов тест |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **Изучение техники игры в волейбол** | **10** | **2** | **8** |  |
| 2.1 | Техника защиты | 5 | 1 | 4 | зачет |
| 2.2 | Техника нападения | 5 | 1 | 4 | зачет |
| **3** | **Изучение тактики игры в волейбол** | **10** | **2** | **8** |  |
| 3.1 | Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия | **5** | 1 | **4** | тест |
| 3.2 | Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия | **5** | 1 | **4** | тест |
| **4** | **Игры по правилам с заданием** | **9** | **1** | **8** |  |
| 4.1 | Тренировочные игры | 5 | **-** | **5** |  |
| 4.2 | Соревнование | 4 | 1 | **3** | Результа- тивность |
|  | Подведение итогов |  |  |  | Анкетиро-  вание |
|  | **Итого** | **34** | **7** | **27** |  |

Содержание курса

**Раздел 1 « Основы знаний »**

Тема 1.1. История развития волейбола. Общие основы волейбола (1 час ) Теория (0,5ч.) История волейбола как популярного вида спорта. Основные термины и понятия при игре в волейбол.

Практика (0,5 ч.) Правила перемещения по игровому полю. Прием и передача мяча. Подача мяча.

Тема 1.2. Правила игры и методика судейства (2 часа)

Теория (1 ч.) Правила игры в волейбол. Судейство. Основные ошибки при игре.

Практика (1 ч.) Учебная игра по ограниченным правилам. Тема 1.3. Техническая подготовка волейболистов (1 час)

Теория (0,5ч.) Основные требования к волейболистам: выносливость, прыгучесть, гибкость. Комплексы упражнений.

Практика (0,5ч.) Скоростные упражнения. Упражнения с мячом в парах, в группах.

Тема 1.4 . Физическая подготовка и методика тренировки волейболистов.(1 ч)

Теория (0,5 ч.) Скоростные способности. Быстрота двигательной реакции на движущийся объект и быстрота одиночного движения игроков. Быстрота перемещения по полю.

Практика (0,5 ч.) Общеразвивающие упражнения с мячом, скакалками.

Раздел 2 « Изучение техники игры в волейбол »

Тема 2.1. Техника защиты (10ч )

Теория (1 ч.) Технические приемы игры в защите. Способы отражения мяча. Практика (4 ч.) Верхняя прямая подача и нападающие удары без прыжка.

Передача снизу и сверху после перемещений. Верхняя прямая подача и нападающие удары без прыжка. Отражение мяча без выноса рук в стороны за колено.

Обучение своевременной потере равновесия вперед и резкому старту к месту отражения мяча.

Обучение умению предугадывать направление удара по предударному

движению нападающего и по результату анализа складывающейся игровой ситуации.

Обучение приему мячей в защите на месте и после перемещений. Обучение приему мяча в броске со скольжением на голени.

Обучение приему мяча в броске с падением на бок. Обучение приему мяча в падении с кувырком.

Обучение приему мяча с падением на грудь.

Тема 2.2. Техника нападения (5)

Теория (1ч.) Нападающий удар в волейболе и его значение. Амплуа игроков. Техника удара. Важные нюансы атаки. Распространенные ошибки.

Практика (4 ч.) Тактическая подготовка. Упражнения для тренировки

нападающего удара. Чеканка мяча об стену. Броски теннисного мячика через сетку с места и с разбега.

Нападающий удар по подвесному мячу. Нападающий удар с собственного подбрасывания стоя и в прыжке. Нападающий удар в волейболе. Вторая передача для нападающего удара.

Раздел 3 « Изучение тактики игры в волейбол »

Тема 3.1. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия (10 часов)

Теория (1 ч.) Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и

их вариантов. Изучение команд соперника (технико-тактическая и волевая подготовленность). Индивидуальные тактические действия.

Практика( 4 ч.) Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов. Формирование умения быстро

переходить от нападения к защите и наоборот. Комбинированные упражнения.

Тема 3.2. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные

действия (5 часа)

Теория (1ч.) Групповые, индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Типичные тактические построения в нападении. Взаимодействие игроков в команде.

Практика (4 ч.) Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности.

Упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударам с первых передач.

Обучение командным тактическим действиям в нападении. Упражнения по технике и тактике.

Учебные и контрольные игры.

Раздел 4 « Игры по правилам с заданием »

Тема 4.1. Тренировочные игры (5 часов)

Практика (5 ч.) Отработка техники соло и в парах. Групповая отработка техники. Отработка подачи мяча. Закрепление материала и разработка умения взаимодействовать с напарником на площадке. Тренировочные игры.

Тема 4.2. Соревнования (4 часа)

Теория (1 ч.) Техника безопасности на соревнованиях. Требования к экипировке участников соревнований.

Практика (3ч.) Соревнования по волейболу внутришкольные, межшкольные, муниципальные. Анализ результатов игры.

Подведение итогов (1 час)

**Личностные:**

* 1. Планируемые результаты

Проявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Знание и соблюдение правил охраны труда.

Умение соблюдать спортивный этикет. Умение работать в группе.

Потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные:

Развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку. Развитие умения самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.

Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретѐнные навыки.

Умение оценивать правильность выполнения задания.

Предметные:

Знание комплекса общеразвивающих упражнений.

Знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Знание правилам игры волейбол.

Знание правил охраны труда при занятиях спортом

Раздел№2. Организационно-педагогические условия

* 1. Условия реализации программы 1.Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

* + 1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
    2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
    3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролѐтов.
    4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
    5. Гимнастические маты - 3 штуки.
    6. Скакалки - 30 штук.
    7. Мячи набивные - 15 штук.
    8. Гантели различной массы- 15 штук.
    9. Мячи волейбольные - 30 штук.
    10. Компрессор для накачивания мячей – 1 шт.

***Нормативно-правовая база***

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации   
от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р);

- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования   
к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей   
и молодежи";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации   
от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Для педагога:

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Голомазов В. А., Ковалѐв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва.

«Физкультура и спорт» 1976.

1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
5. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –

Нижневартовск, 2001

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва.

«Просвещение» 2010.

1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
2. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва

«Просвещение» 2011 Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.volley.ru/pages/25/>
2. <http://www.volley.ru/pages/497/>
3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/107>
   1. 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.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической

подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень

учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. **Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:**

* мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
* тестирование на знание теоретического материала;
* тестирование на умение выполнять пройденные технические приѐмы
* сдача контрольных нормативов по ОФП.

Контрольные и календарные игры:

* Участие в первенстве школы по волейболу;
* Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
* Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
* Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

Методические рекомендации:

* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
* Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
* Инструкции по охране труда.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы

**По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно- тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

* из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
* из зоны 3 в зоны 4 и 5;
* из зоны 2 в зоны 1 и 2.

1. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
2. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

*Учебно-тренировочный этап****.*** Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

* + достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
  + победы на соревнованиях;
  + повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
  + устойчивое овладение умениями и навыками игры;
  + развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
  + укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
  + умение контролировать психическое состояние.
  1. Методические материалы

Формы организации деятельности учащихся:

* групповая;
* индивидуальная;
* командная

Основная форма организации занятий

* групповая.

Формы проведения занятий:

беседы;

практическое занятие; соревнования

**Основная форма проведения занятий –** учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

* словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
* наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);
* практический (выполнение упражнений). по способу усвоения изучаемого материала:
* объяснительно-иллюстративный
* дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
* репродуктивный
* обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

**Методы диагностики результата:** метод контрольных тестов; метод рефлексии;

диагностическая беседа; наблюдение; соревнования.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:

объяснительно-иллюстративные; развивающие;

творческие;

по подходу к ребенку: гуманно-личностные; технологии сотрудничества;

технологии свободного воспитания**.**

**В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве**

**обратной связи.**

**2.4.Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы образовательного процесса** | | **1год** |
| **Продолжительность учебного года, неделя** | | **34** |
| **Количество учебных дней** | | **34** |
| **Продолжительность**  **учебных периодов** | **1полугодие** | **01.09.2023-25.12.2023** |
| **2 полугодие** | **12.01.2024-25.05.2024** |
| **Возраст детей, лет** | | **13-17** |
| **Продолжительность занятий, час** | | **1** |
| **Режим занятий** | | **1раз/нед** |
| **Годовая учебная нагрузка, час** | | **34** |

**Список литературы**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. «Физкультура и спорт». М.: Просвещение. 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. «Физкультура и спорт». М.: 2003.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. 368 с., ил.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. Омск: СибГАФК, 2002
5. Голомазов В. А., Ковалѐв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. М.: «Физкультура и спорт». 1989.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров М., Физкультура и спорт, 1988 .
7. Железняк Ю.Д. Слунский Я.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей М., Просвещение, 1989.
8. Спортивные игры/ Под ред. В.В. Марищука М., 1985.
9. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб. Для пед фак. Ин- тов физ.культ/ Под ред Ю.И. Портных М., Физкультура и спорт, 1986 .