

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Валентиновская средняя общеобразовательная школа № 5

Лазовского муниципального округа Приморского края



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
Валентиновская СОШ № 5
Кожевина Е.В.
«_31_» августа 2023г.

Волейбол

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10 -18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Звегинцева Злата Евгеньевна

учитель физической культуры

с. Валентин

2023 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г "Об образовании в Российской Федерации " № 273 - ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 -р;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г Министерства образования и науки РФ;

Актуальность данной образовательной программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью.

Общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню** обучения.

Отличительная особенность программы – в том, что она учитывая специфику дополнительного образования, позволяет охватить большее число желающих заниматься волейболом. А с учетом отсутствия требований к уровню физической и технической подготовленности обучающегося и посильных требований в процессе обучения, данная программа позволяет в одной группе заниматься детям разного возраста и пола.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В стремлении превзойти соперника в быстроте принятия решений, в скорости и изобретательности, точности подач, чёткости и точности передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, поддерживать партнеров по команде,

действовать спокойно и уверенно в условиях максимального нервного и физического напряжения, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки на площадке, удача или неуспех вызывают у игроков разнообразные чувства и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 11 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом, учащихся МБОУ Преображенская средняя школа №11. Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре волейбол на базовом уровне. Наполняемость в группе от 10 до 20 человек.

Организации образовательного процесса.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч- класс.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий – 2 раза в неделю по 1,5 часа с 15 –минутным перерывом, 120 часов в год. Продолжительность занятий 1,5 часа.

Срок реализации: -1 год.

1.2 Цель и задачи.

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- изучить основные приемы техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- научить самоконтролю, самоанализу и правильной регуляции физической нагрузки;
- освоить судейство и жестикуляцию игры волейбол.

Развивающие:

- развить основные двигательные качества (силу, ловкость, скоростную выносливость, прыгучесть);
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитать у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности;
- формировать устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям волейболом;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

1.3 Содержание программы. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теоретические сведен.	Практические занят.	
	Введение в программу				
1	Судейство и жестикация.	4	1	3	
1.1	Жесты волейбольного судьи.	1	1	0	Опрос
1.2	Судейство учебной игры, показ жестов во время судейства.	3	0	3	Зачет
2	Общая и специальная физическая подготовка	60	0	20	
2.1	Общая физическая подготовка	30	0	30	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	30	0	30	Тестирование
3	Техника и тактика игры	54	3	51	
3.1	Техническая подготовка	30	0	30	Соревнования
3.2	Тактическая подготовка	24	3	21	Соревнования
4	Итоговая аттестация	2		2	
Итого:		120	8	62	Тестирование

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Судейство и жестикуляция.

1.1 Тема: Жесты баскетбольного судьи.

Теория. Сведения о возникновении жестов судьи в баскетболе, развитие и эволюция жестов. Изучение жестов судьи.

1.2 Тема: Судейство учебной игры, показ жестов во время судейства.

Практика. Осуществления судейства тремя учащимися двухсторонней учебной игры, показ жестов и проговаривание что он обозначают.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения, бег на разные дистанции, метания разных мячей, прыжки и прыжковые упражнения, подвижные игры.

2.2 Тема: Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения для развития прыгучести, ловкости, упражнения для развития силы, упражнения для развития скоростной выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

3. Раздел: Техника и тактика игры

3.1 Тема: Техническая подготовка

Практика. Верхний и нижний прием мяча – в парах, тройках, со сменой мест. Остановки и перемещения – прыжком, шаг с приставлением, приставным шагом, с крестным, спиной вперед. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Нападающий удар – с места, с шага, в прыжке.

3.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Изучение тактики игры в волейбол:

- индивидуальные тактические действия (в защите, в нападении);
- групповые тактические действия (в защите, в нападении);
- командные тактические действия (в защите, в нападении).

Просмотр видео роликов игры волейбол (определить тактику игры).

Практика. Выбор приема мяча. Подачи мяча по зонам. Выбор способа перемещения под мяч. Нападение с первой и второй линии атаки. Игра в защите углом вперед, углом назад.

1.4 Планируемый результаты

Предметные результаты:

По окончании обучения ученик будет уметь:

- выполнять основные технические элементы игры волейбол, такие как приемы и передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар, овладеют командными тактическими действиями в защите и нападении;

- приобретут умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- выполнять судейство игры в волейбол, вести протокол игры, составлять расписание игр.

Личностные результаты:

При регулярных занятиях волейболом у обучающегося выработается устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом. А также ученик укрепит свой иммунитет и будет более ответственно относиться к своему здоровью. Дети станут понимать собственное тело и будут управлять им, что поможет избежать травм в различных ситуациях на переменах, улице и при всех видах физической активности.

- воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям волейболом;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

I. Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда и техники безопасности на занятиях волейболом.
- Положение о проведении школьного турнира по волейболу.
- Тесты физической подготовленности по ОФП (ГТО).

II. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка стрейч-упражнений для разминки.
- Карточка круговых тренировок по общей и специальной физической подготовке.
- Карточка поточных тренировок по общей и специальной физической подготовке.
- Видеозаписи соревнований.
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства волейбола».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации соревнований по волейболу.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в городских соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Этапы контроля:

1. входной контроль, (предварительный) - беседа-опрос; пробный показ;
2. текущий (проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения);

3. промежуточный – соревнования в середине учебного года;
4. итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме - открытого занятия, сдачи тестов.

**Показатели
контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и
аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП.**

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		Юн.: подтягивание на перекладине; Дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	6.0	6.5	8	7	164	145
	Средний	6.1	6.7	7	6	160	138
	Низкий	6.2	6.9	6	5	156	132
11	Высокий	5.9	6.3	9	8	170	156
	Средний	6.0	6.4	8	7	166	148
	Низкий	6.1	6.7	7	6	162	143
12	Высокий	5.8	6.1	10	9	176	164
	Средний	5.9	6.3	9	8	172	158
	Низкий	6.0	6.5	8	7	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	11	10	180	172
	Средний	5.8	6.1	10	9	175	168
	Низкий	5.9	6.3	9	8	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	12	11	186	180
	Средний	5.7	5.9	11	10	180	176
	Низкий	5.8	6.1	10	9	175	172
15	Высокий	5.5	5.7	12	12	195	185
	Средний	5.6	5.8	11	11	190	180
	Низкий	5.7	5.9	10	10	186	176
16	Высокий	5.4	5.6	13	13	210	192
	Средний	5.5	5.7	12	12	202	186
	Низкий	5.6	5.8	11	11	196	182
17	Высокий	5.3	5.5	14	14	220	202
	Средний	5.4	5.6	13	13	208	196
	Низкий	5.5	5.7	12	12	202	192
возраст	уровень	СФП					
		Передачи мяча в парах способом верхний прием		Передачи мяча в парах способом нижний прием.		Подачи мяча по зонам Кол-во подач\ попадания	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	10	10	10	10	10\5	10\5
	Средний	8	8	8	8	10\3	10\3
	Низкий	6	6	6	6	10\2	10\2
11	Высокий	10	10	10	10	10\5	10\5
	Средний	8	8	8	8	10\3	10\3
	Низкий	6	6	6	6	10\2	10\2
12	Высокий	16	16	16	16	10\5	10\5
	Средний	14	14	14	14	10\3	10\3
	Низкий	10	10	10	10	10\2	10\2
13	Высокий	16	16	16	16	10\5	10\5
	Средний	14	14	14	14	10\3	10\3
	Низкий	10	10	10	10	10\2	10\2
14	Высокий	20	20	20	20	10\8	10\6
	Средний	18	18	18	18	10\6	10\5
	Низкий	14	14	14	14	10\5	10\4
15	Высокий	20	20	20	20	10\8	10\6
	Средний	18	18	18	18	10\6	10\5

	<i>Низкий</i>	14	14	14	14	10\5	10\4
16	<i>Высокий</i>	30	20+	30	20+	5\5	5\5
	<i>Средний</i>	20+	20	20+	20	5\4	5\4
	<i>Низкий</i>	18	18	18	18	5\3	5\3
17	<i>Высокий</i>	30	20+	30	20+	5\5	5\5
	<i>Средний</i>	20+	20	20+	20	5\4	5\4
	<i>Низкий</i>	18	18	18	18	5\3	5\3

2.3 Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Знания о игре баскетбол	Беседа, презентация, игровая.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов	Литература, инструкции по ТБ, правила судейства в волейболе, видеоматериалы	Компьютер, проектор.	Опрос, зачет
Общая и специальная физическая подготовка	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая. Индивидуальная, игровая. Соревнования.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Наглядный, игровой, поточный, повторного выполнения, круговой тренировки, соревновательный.	Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Тесты физической подготовленности по ОФП.	Набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, скакалки, секундомер, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные	Тестирование
Техника и тактика игры	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая. Индивидуальная, игровая.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Наглядный, игровой, поточный, повторного выполнения,	Картотека упражнений по волейболу(карточки). Схемы и плакаты освоения технических приемов в	Волейбольные мячи, стойки конусы, фишки.	Соревнования

	Соревнования.	круговой тренировки, соревновательный.	волейболе. Видеозаписи выступлений учащихся. Видеозаписи тренировок ведущих спортсменов. Видеозаписи соревнований. Регламент проведения соревнований по волейболу различных уровней.		
--	---------------	--	--	--	--

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		40
Количество учебных дней		120
Продолжительность учебных периодов	год	01.09.2022-31.06.2023
Возраст детей, лет		10-18
Продолжительность занятия, час		1,5
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		120

2.5

Календарный план воспитательной работы

Сентябрь

- Мониторинг развития воспитанников по дополнительному образованию спортивно направленной
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «волейбол»
- Индивидуальная работа с воспитанниками с особыми образовательными потребностями
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Октябрь

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию спортивной направленности.

- Участие в соревнованиях по волейболу
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Ноябрь

- Разработка карточек круговых и поточных тренировок по ОФП и СФП объединения

- Участие в соревнованиях по волейболу
- Индивидуальная работа с воспитанниками, находящимися в трудной жизненной ситуации
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Декабрь

- Участие в товарищеских играх по баскетболу с ШСК других школ
- Мониторинг по удовлетворенности качеством услуги
- Мероприятие «Новогодний турнир по волейболу»

Январь

- Индивидуальная работа с «трудными» подростками
- Участие в «Рождественском турнире по волейболу среди ШСК города»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Февраль

- Участие в соревнованиях по волейболу посвящённым «Дню защитника отечества»

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному спортивной направленности
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Март

- Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем (показательная тренировка)

- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)
- Участие в соревнованиях по волейболу посвящённым «международному женскому дню»

Апрель

- Участие в соревнованиях волейбол в школу.
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию спортивной направленности

- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Май

- Мониторинг по итогам учебно-воспитательной работы

Список использованной литературы

Список литературы для педагога:

1. Волейбол под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу». -М., 2013.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2009.
4. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2008.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
7. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
8. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.