

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной программы (ДОП) – физкультурно-спортивная. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Актуальность программы

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
 - обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
 - выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
 - профессиональную ориентацию учащихся;
 - создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
 - подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
 - формирование общей культуры учащихся;
 - удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за

пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Актуальность и новизна программы

Заключается в том, что в жизни современного молодого поколения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют обучающимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Существует проблема дефицита двигательной активности. Поэтому в условиях повышенной учебной нагрузки важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время.

Данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ученика, условиям для развития и формирования спортивных навыков обучающихся. А также развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Успешность обучению волейболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Индивидуальные различия являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники волейбола.

Адресат программы

Дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся 12-15 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом.

Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение по волейболу на базовом уровне. Наполняемость в группе — 20 человек.

Объем программы – 68 часов, срок освоения – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса

Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме очных занятий. Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, поточная.

Наполняемость групп не рекомендуется превышать 20 человек. В случае снижения фактической посещаемости в течение года группа должна быть укомплектована другими обучающимися.

Тренер должен проходить обязательные медицинские осмотры в установленном порядке. 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.

В спортивном зале должны иметься носилки. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Цель программы:

Развитие физических способностей детей путем освоения различных физических упражнений, приобретение знаний, умений и навыков игры в волейбол, воспитание морально-волевых качеств для успешного выступления в соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Учебный план(68 часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов	Кол-во часов		Форма контроля по разделам
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
2	Специальная техническая подготовка	42	1	41	Промежуточная аттестация
3	Специальная тактическая подготовка	20	1	19	Промежуточная аттестация
4	ОФП	На каждом занятии			Промежуточная аттестация
5	Соревновательная подготовка	4		4	Соревнования

Содержание программы

Тематика занятий: Теория (2 часа).

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка(20 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Результатом учебно-тренировочной работы у обучающихся в спортивной секции по волейболу являются результаты выступлений на соревнованиях.

Обучающийся будет:

Знать:

-влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

-правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

-основы методики обучения и тренировки по волейболу.

-правила игры;

-технику и тактику игры в волейбол;

-строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по волейболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Календарный учебный график

Календарный учебный график и расписание программы разрабатывается на учебный год с учетом особенностей реализации программы в каникулярный период.

Годы обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025			34	68	136	2 часа в неделю

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Образовательный процесс организуется в очной форме. Методы обучения:

1. Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
2. Наглядные: показ, исполнение тренером, наблюдение.
3. Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера, команды.

В начале занятий обязательно проводится краткий инструктаж по технике безопасности. Проводятся практические и теоретические занятия. На протяжении всей работы тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Соревнования могут быть средством текущего контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Учебно-методическое обеспечение программы включает:

1. Дидактические материалы: картотека упражнений по баскетболу; схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе; правила игры в баскетбол; правила судейства в баскетболе; положение о соревнованиях по баскетболу; разработка инструктажа по технике безопасности; разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

2. Методические рекомендации: рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры; рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом; рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по баскетболу; инструкции по охране труда.

Материально-техническое оборудование

№	наименование	кол-во
1	волейбольные мячи	20
2	набивные мячи	10
3	волейбольная сетка	1
4	гимнастические скакалки для прыжков	20
5	гимнастические маты	
6	баскетбольные мячи	20
7	теннисные мячи	15
8	гимнастическая стенка	6 пролетов
9	фишки (конусы)	10
10	секундомер	1
11	утяжелители	20
12	свисток	2
13	корзина для мячей	1
14	насос ручной	1
15	обручи	10

Формы промежуточной аттестации, оценочные материалы

Формы промежуточной аттестации включают в себя сдачу промежуточных контрольных нормативов.

Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей.

Оценочные материалы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Список литературы для учителей

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

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

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.