


<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 01 от 31.08.2023</p>	<p>Утверждаю И.о. директора МБОУ Ельнинская СШ № 1 им. М.И. Глинки О.В.Архипова от 31.08.2023 г.</p> 
--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ивенков Н.В.,

педагог дополнительного образования

г. Ельня, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр. Технические приёмы и тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют хорошему усвоению учебного материала при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Волейбол органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики могут более плодотворно учиться, меньше болеть, становиться год от года здоровее.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся 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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств 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.

Новизна и отличительные особенности программы:

предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель :развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных особенностей организма посредством волейбола.

Задачи:

Образовательные:

- обучение навыкам игры в волейбол и совершенствование полученных умений и навыков;
- обучение приёмам самоконтроля и технике безопасности;

Развивающие:

- развитие умений и навыков комбинационного волейбола;
- развитие волевых качеств;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

Воспитательные:

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- воспитание дисциплинированности, чувства ответственности.

Режим занятий

1 год – 34 часов из расчета 1 час в неделю.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте от 12 до 17 лет. Набор детей осуществляется по принципу добровольности, заинтересованности. При отборе детей учитывается состояние здоровья, медицинские показания. Программа доступна для одаренных детей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся 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.

Формы занятий:

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

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

Учащиеся по окончании учебного года должны знать:

- Основные положения волейбольного регламента
- Особенности проведения соревнований различного уровня.
- Навыки работы с детьми первого года обучения.
- Тактику игры с одним связующим.
- Тактику игры с "либеро".

Учащиеся должны уметь:

- Обслуживать соревнования различного уровня в качестве судий.
- Осуществлять помощь тренеру (педагогу дополнительного образования) в обучении детей первого года обучения.
- Свободно владеть всеми приёмами мяча сверху, снизу, за голову.
- Владеть приемами мяча сверху и за голову в прыжке.
- Владеть верхней прямой силовой подачей в прыжке.
- Владеть верхней прямой планирующей подачей.

- Играть с одним связующим.
- Играть с игроком "либеро". Это предметные результаты!

Личностные:

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание инициативности;
- воспитание самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувство ответственности;
- воспитание уважительного отношения к символам Российской Федерации: Гимну, Флагу;
- развито умение работать в коллективе.

Метапредметные:

- развиты волевых качеств;
- развиты координационных и кондиционных способностей;
- развиты привычки к здоровому образу жизни.

Формы подведения итогов реализации программы:

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 течении 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.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

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.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень 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.

МОНИТОРИНГ

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тестирование тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка (проходит в виде бесед тренера с юными игроками на различные темы).	1	1	-	Тестирование, соревнования и показательные выступления
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	4		4	
4	Техническая и тактическая подготовка	1		1	

5	Психологическая подготовка	1	1	-
6	Участие в спортивных соревнованиях	16	-	16
7	Инструкторская и судейская практика	3	1	2
8	Контрольные испытания	3	-	3
9	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	-
Итого		34	4	30

Содержание учебного плана

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий и периодизации спортивной подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

План обучения включает в себя следующие разделы:

1. Теоретическая подготовка - 1 час (проходит в виде бесед тренера с юными игроками на различные темы):

Теория:

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) -4 часа

Практика. В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетике, акробатические, подвижные и спортивные игры. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза. Подвижные игры.

3.Специальная физическая подготовка (СФП) – 4часа

Практика.

Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий, упражнения для прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча и нападающих ударов, блокирования.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

4. Техническая и тактическая подготовка (ТТД) - 1 час.

Практика. Техника нападения, техника защиты, действия с мячом и без мяча, тактика нападения и защиты.

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

5. Психологическая подготовка 1 час

Теория. Основные волевые качества целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность

6. Участие в спортивных соревнованиях (соревновательная деятельность) - 16 часов.

7. Инструкторская и судейская подготовка - 3 часа.

Теория - 1 час. Освоение терминологии, судейство, ведение протоколов соревнований.

Практика 2 часа. Инструкторская и судейская практика.

8. Контрольные испытания – 3 часа.

Практика (приемные и переводные нормативы)

9. Медико-восстановительные мероприятия - 1 час.

Теория: Чередование различных видов нагрузок и отдыха, гигиенический душ, массаж, сбалансирование питание и т.д.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Дата	Время	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка (проходит в виде бесед тренера с юными игроками на различные темы).	1	Теоретическое занятие		17-00	Опрос
2	Строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетике	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение упражнений
3	Подвижные и спортивные игры	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение упражнений
4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса,	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение упражнений
5	Упражнения для мышц туловища, для мышц ног и таза);	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение упражнений
6	Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение упражнений
7	Упражнения для прыгучести	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение упражнений
8	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча и нападающих ударов, блокирования	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение упражнений
9	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча и нападающих ударов, блокирования	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение упражнений
10	Техника нападения, техника защиты, действия с мячом и без мяча, тактика нападения и защиты	1	Практическое занятие		17-00	Выполнение упражнений
11	Психологическая подготовка (основные волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность.)	1	Теоретическое занятие		17-00	Владение основами психологической подготовки
12	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00	
13	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00	
14	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00	
15	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00	
16	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00	
17	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00	

18	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00	Соревнования и показательные выступления	
19	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00		
20	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00		
21	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00		
22	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00		
23	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00		
24	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00		
25	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00		
26	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00		
27	Соревновательная деятельность	1	Практическое занятие		17-00		
28	Инструкторская и судейская: освоение терминологии, судейство, ведение протоколов соревнований	1	Теоретическое занятие		17-00		Опрос
29	Инструкторская и судейская практика	1	Практическое занятие		17-00		Владение приемами инструкторской и судейской практики
30	Инструкторская и судейская практика	1	Практическое занятие		17-00		
31	Контрольные испытания	1	Практическое занятие		17-00	Прием нормативов	
32	Контрольные испытания	1	Практическое занятие		17-00	Прием нормативов	
33	Контрольные испытания	1	Практическое занятие		17-00	Прием нормативов	
34	Медико-восстановительные мероприятия (чередование различных видов нагрузок и отдыха, гигиенический душ, массаж, сбалансирование питание и т.д.)	1	Теоретическое занятие		17-00	Опрос	
	Итого	34					

Методическое обеспечение

Техническое оснащение

Спортивный зал с запасным выходом, хорошо освещённый, с гладким полом, с разметкой волейбольной площадки; гимнастическая лестница, гимнастические скамейки, маты, волейбольная сетка, волейбольные и набивные мячи, баскетбольный мяч, гимнастические палки, скакалки.

При обучении используются основные формы и методы организации и осуществления учебно-познавательной работы:

- словесные методы: 1.Обзорные беседы 2.Обсуждение игровых моментов;
- наглядные методы: 1.Самостоятельный разбор тактических действий игроков; 2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения

все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы: Принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

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;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

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

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.

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

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 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

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
 2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
- Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2016. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт. 2015.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2015.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2015.-61с. - Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2017.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.