

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»
Г.В. Барбарич
«10» августа 2020 г.



принята
педагогическим советом
Протокол № 1
от «10» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Алексеев Сергей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
- нормативные документы	
2. Цель и задачи.....	4
3. Содержание программы.....	5
3.1 Учебный план.....	5
3.2 Содержание учебного плана.....	6
4. Планируемые результаты.....	7
5. Календарный учебный график.....	8
6. Условия реализации программы.....	10
7. Оценочные материалы. Формы аттестации.....	10
8. Методические материалы.....	11
Список информационных источников	

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.).

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ

- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)

- «Концепция развития дополнительного образования детей» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р)

- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11)

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008).

Особенности программы: данная программа призвана обеспечить наибольший интерес у подростков к спорту, за счет обучения игре в волейбол. «Волейбол» позволяет детям узнать больше о стратегиях и схемах в а данной игре, способствует активным физическим нагрузкам, а так же готовит ребят для участия в соревнованиях.

Адресат: Данная программа направлена на детей в возрасте 11-15 лет. Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Программа рассчитана на 1 год - 72 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с перерывом между занятиями 10 минут.

Форма обучения- очная.

2. Цель и задачи

Цель программы: обучить детей игре «волейбол», формировать интерес и потребность обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Задача программы:

Образовательные:

- обучить правилам и основным приемам игры в волейбол;
- обучение выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- обучение выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите.

Метапредметные:

- развитие навыков коллективной игры;
- продолжать формировать чувство ответственности как за себя, так и за всю команду;
- развитие у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

Личностные:

- формирование обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность;
- пропагандировать здоровый образ жизни

3. Содержание программы

3.1 Учебный план

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	1	1

2	Основы методики обучения в волейболе	20	6	14
3	Подвижные игры с элементами волейбола	4	-	4
4	Общая и специальная физическая подготовка	15	3	12
5	Основы техники и тактики игры	20	6	14
6	Контрольные игры и соревнования	9	-	9
7	Контрольные испытания. Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	72	16	56

3.2 Содержание учебного плана

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

2. Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Обучение основным передачам мяча - нижняя передача, над собой, перед собой.

3. Подвижные игры с элементами волейбола

Упражнения на подачу мяча, на отбив мяча. Игра «Пионербол» с элементами волейбола, упражнения на быстрые передачи, передачи по кругу, эстафеты.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды. Развитие быстроты и

прыгучести. Развитие силовой выносливости. Развитие скорости. Прием и передача мяча

5. Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов: приема и передачи мяча снизу двумя руками, передача мяча двумя руками через сетку, передача мяча сверху двумя руками. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года) – отработка и совершенствование приемов передачи мяча в игре.

6. Контрольные игры и соревнования

Введение команды в игровую ситуацию, участие команды в соревнованиях школы, выездные соревнования, контрольные игры – проигрывание различных схем в практике.

7. Контрольные испытания. Итоговое занятие

Сдача нормативов, подведение итогов за весь учебный год.

4. Планируемые результаты

По окончании реализации данной программы ожидается достижение следующих результатов:

Образовательные:

- дети овладели правилами и основными приемами игры в волейбол;
- выполняют индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполняют технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите.

Метапредметные:

- развиты навыки коллективной игры;
- сформировано чувство ответственности как за себя, так и за всю команду;
- у обучающихся развиты основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

Личностные:

- сформированы у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность;
- дети ведут здоровый образ жизни и пропагандируют ровесникам.

5. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	----------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------	---------------

1 год	01.09.2020	29.05.2021	36	72	2 час. в неделю
-------	------------	------------	----	----	-----------------

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	Беседа, упражнения	Сдача нормативов приложение 1
2		ОФП. Перемещения и стойка волейболиста.	2	Инструкция, практические упражнения	
3		Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2	Инструкция, практические упражнения	
4		ОСП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	2	Инструкция, практические упражнения	
5		Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	2	Инструкция, практические упражнения	
6		ОФП. Прием и передача двумя руками снизу	2	Инструкция, практические упражнения	
7		Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	2	Контрольные испытания	
8		ОСП. Развитие быстроты и прыгучести	2	эстафета	
9		Введение в начальные игровые ситуации	2	Контрольная игра	соревнования
10		ОФП И ОСП	2		
11		Нижняя прямая подача	2	упражнения	
12		Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча	2		
13		Введение в начальные игровые ситуации	2	Контрольная игра	
14		ОФП. Нижняя прямая	2		

		подача мяча Подвижные игры и эстафеты			
15		Нижняя прямая подача ОФП	2	Инструкция, практические упражнения	
16		Игра «Пионербол» с элементами волейбола	2		
17		ОСП. Передача мяча между собой	2	Инструкция, практические упражнения	
18		Введение в начальные игровые ситуации	2		соревнования
19		Передача мяча двумя руками через сетку	2	Инструкция, практические упражнения	
20		ОФП. Нижняя прямая подача	2		
21		Учебная игра			
22		Передача мяча над собой	2		
23		ОСП. Подвижные игры и эстафеты	2	эстафеты	
24		Передача мяча через сетку	2		
25		ОСП. Прием и передач мяча	2	практические упражнения	
26		Развитие силовой выносливости	2		
27		Развитие скорости. Прием и передача мяча	2		
28		Учебная игра			
29		ОФП. Прием подачи	2	практические упражнения	
30		Совершенствование навыков нижней подачи	2		
31		ОСП. Защитные действия учебная игра	2	практические упражнения	
32		Прямой нападающий удар	2		
33		ОФП. Развитие прыгучести	2	эстафета	
34		Прямой нападающий удар	2		
35		Учебная игра	2		соревнования
36		Учебная игра. Итоговое занятие.	2		Сдача нормативов приложение 1

	Всего	72		
--	-------	----	--	--

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение –

Занятия должны проводиться в спортивном зале или в допустимую погоду на улице. Для проведения занятия необходимы:

- сетка
- волейбольные мячи 6 шт.
- скакалки длинные 13шт
- скакалки короткие 13шт
- скамейка 2шт
- бумага
- карандаши/фломастеры

7. Оценочные материалы. Форма аттестации.

Способы отслеживания результатов наблюдение, участие в соревнованиях, контрольные упражнения по физической и технической подготовке, мониторинг, позволяющий педагогу иметь возможность следить за физическим состоянием обучающихся.

Способы проверки результатов: контрольные и тестовые упражнения, анкетирование, наблюдение за игрой детей, устный опрос, турниры.

Достижения обучающихся определяется с помощью сдачи нормативом в начале года и в конце по таким пунктам:

- Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)
- Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)
- Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)
- Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку
- Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя
- Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток
- Нижние передачи над собой
- Верхние передачи над собой

Нормативы разделены на девушек и юношей и так же имеют три показателя: низкий, средний, высокий. (Приложение 1)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, грамоты, протокол соревнований, отзыв родителей и детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, слет, соревнования.

8. Методические материалы

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Основа данной программы содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Обучающие и двусторонние игры;

Формы организации образовательного процесса: беседа, игра, соревнования, занятия фронтальные, поточные, групповые, индивидуальные и круговые тренировки.

Приемы и методы: лекционный, индивидуальная работа, поточный метод, тактические приемы и методы, разбор приемов, устный контроль, объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Дидактические материалы: специализированные журналы и книги, плакаты.

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств:

- быстроты, ловкости, силы и выносливости.
- психологическая подготовка.

- воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия.
- самоконтроль своего поведения в соревнованиях.
- правила игры, соревнования и системы их проведения.
- детальное изучение правил игры и пояснений к ним, руководство игрой.
- теоретические сведения
- практический материал
- обучение элементам игры волейбол.
- применение тактических приёмов на практике.

Формы подведения итогов: Соревнования, турниры, поощрения, анализ работы, положительная оценка детей, диагностика.

Работа с детьми проводится в рамках целостного педагогического процесса, основанного на принципах:

- доступности в обучении и воспитании, согласно которому работа строится с учетом возрастных особенностей, уровня их обученности и воспитанности (от простого к сложному);
- наглядности – использование демонстрационной доски, дидактического материала, помогающего глубокому усвоению учебной программы;
- индивидуальности – подхода в воспитании с учетом характера, способностей, интересов;
- коллективности – использования индивидуальной, фронтальной и групповой работы;
- сотрудничества – создание благоприятных условий для самореализации личности в коллективе;
- связи теории и практики – применение знаний на практике (ведение партии, решение задач);
- сочетание уважения к личности ребенка с разумной требовательностью.

Список информационных ресурсов

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.

4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. 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.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель