

Отдел образования Администрации Каргапольского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тагильская средняя общеобразовательная школа»
Каргапольский район
Курганская область

Принята на заседании
методического совета
классных руководителей
от « 30 » мая 2022г
протокол № 18

Утверждаю:

Директор МКОУ «Тагильская СОШ»

(Казбекова Б.А.)

приказ от « 31 » 05 2022г. № 59

Дополнительная общеобразовательная программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Меншиков Владимир Петрович,
учитель физической культуры

с.Тагильское, 2022 г

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Актуальность программы: Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

Адресат программы:

Возраст детей: 12-15 лет.

Объем программы:

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

- Количество часов в год – 2раза в неделю по 1 академическому часу
- Общее количество часов за год - 68

Формы обучения: очное

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения.

Особенности организации образовательного процесса: очная.

Численный состав группы 15 человек.

Режим занятий: занятия проходят два раза в неделю по 40 минут

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

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - нет

Уровни сложности содержания программы - стартовый

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.

- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;

Рабочая программа

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Опрос

2.	Техника игры	32	4	28	Тестирование, выполнение практических заданий Беседа. Педагогическое наблюдение.
3.	Тактика игры	28	2	26	Тестирование, выполнение практических заданий Беседа. Педагогическое наблюдение.
4.	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	5	1	4	выполнение практических заданий, нормативов
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования
	Итого	68	7	61	

Содержание программы

Введение (1 час)

История возникновения и развития волейбола.
Правила безопасности при занятиях волейболом.
Правила игры.

Техника игры.(32 ч)

Теория (4ч).

Общие основы волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.
Правила игры в волейбол.

Техника выполнения нижнего приема. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Техника выполнения верхнего приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи.

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи нападающему удару. Понятие выход на прием мяча.

Практика (28 ч). Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.

Тестирование.

Тактика игры (28 ч)

Теория (2ч). Индивидуальные действия. Нападающий удар задней линии.

Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Практика (26 ч). Обучения тактике нападающих ударов. Упражнения на расслабления и растяжения.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Обучение техникотактическим нападающего игрока (блок-аут). Обучение групповым действиям нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП) (5 ч)

Теория (1ч). Правила разминки. Строение и функции организма человека.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика (4 ч).

Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

Итоговое занятие (2 ч)

Практика (2 ч). Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Введение (1 час)		1	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	Групповое	Опрос
2	Техника игры. (32 ч)		1	Общие основы волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Правила игры в волейбол.	Групповое	Беседа
3-4			2	Техника выполнения нижнего приема. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.	Групповое	Беседа

				Правила безопасного выполнения. Техника выполнения верхнего приема.		
5,6,7,8			4	Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.	Групповое	Педагогическое наблюдение.
9-10			2	Положение ног и туловища спортсмена. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи	Групповое	Беседа
11,12,13			3	Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи	Групповое	Педагогическое наблюдение.
14,15,16			3	Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.	Групповое	Педагогическое наблюдение.
17-18			2	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи.	Групповое	Беседа
19,20,21			3	Упражнения на движение рук, ног и туловища при	Групповое	Педагогическое наблюдение.

				выполнении нижней боковой подачи		
22			1	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи	Групповое	Беседа
23,24,25,26			4	Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов	Групповое	Педагогическое наблюдение.
27			1	Техника выполнения навесной передачи нападающему удару. Понятие выход на прием мяча	Групповое	Беседа
28,29,30			3	Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.	Групповое	Педагогическое наблюдение.
31,32,33			3	Тестирование.	Групповое	Тестирование, выполнение практических заданий
34	Тактика игры (28 ч)		1	Индивидуальные действия. Нападающий удар задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.	Групповое	Беседа
35,36,37,38,39			5	Обучения тактике нападающих ударов. Упражнения на расслабления и растяжения	Групповое	Педагогическое наблюдение.
40,41,42,43,44			5	Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Обучение технико-тактическим нападающего игрока (блок-аут).	Групповое	Педагогическое наблюдение.
45			1	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Изучение слабых нападающих ударов с	Групповое	Беседа

				имитацией сильных (обманные нападающие удары).		
46,47,48,49,50,51			6	Обучение групповым действиям нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение технике передачи в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах	Групповое	Педагогическое наблюдение.
52,53,54,55,56			5	Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	Групповое	Педагогическое наблюдение.
57,58,59,60,61			5	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	Групповое	Педагогическое наблюдение.
62	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП) (5 ч)		1	Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	Групповое	Беседа
63-64			2	Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения.	Групповое	выполнение практических заданий, нормативов
65-66			2	Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты).	Групповое	выполнение практических заданий, нормативов

67	Итоговое занятие (2 ч)		1	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола	Групповое	Соревнования
68			1	Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра	Групповое	выполнение практических заданий, нормативов

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 29.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 30.12.2022 г. по 13.01.2023 г.
Второе полугодие	с 16.01.2023 по 31.05.2023 г., 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Формы аттестации:

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, обучающихся с целью коррекции процесса обучения познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался волейбол?
10. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Основные правила в волейболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит волейбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре ?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование

- 1 Сетка волейбольная - 2 штуки.
- 2 Стойки волейбольные - 2 штуки.
- 3 Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
- 4 Гимнастические скамейки - 2 штуки
- 5 Гимнастические маты - 3 штуки.
- 6 Скакалки - 20 штук.
- 7 Мячи набивные - 5 штук.
- 8 Мячи волейбольные – 20 штук.
(для мини-волейбола) - 20 штук.

Информационное обеспечение

методическая литература, видео и интернет источники.

Кадровое обеспечение

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы:

имеет опыт работы обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Методические материалы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических

упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Оценочные материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце 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

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. 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.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

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".

Список литературы

- 1 Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
- 2 Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991
- 3 Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
- 4 И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
- 5 Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
- 6 Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004