

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

Принято:

Педагогическим советом

МАОУ СОШ № 3

Протокол №1

От 30.08.2021г.

Утверждено:

Директор

МАОУ СОШ № 3

Ахмадулина Т.Г

Приказ №91

От 30.08.2021г.



Дополнительная общеобразовательная программа -

дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Возраст обучающихся 12 - 18 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: Хумаров Артем Эдуардович,
учитель физической культуры

г. Красноуральск
2021

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка	3 - 5
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы	5 - 6
1.3. Содержание общеразвивающей программы	6
1.3.1. Учебный (тематический) план	6 - 7
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана	7 - 8
1.4. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно – педагогических условий	10
2.1. Условия реализации программы	10 - 12
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	12 - 13
3. Список литературы	13

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

Программа направлена на развитие личности ребенка, формирование установок на здоровый образ жизни и потребности в укреплении собственного здоровья. Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Игра в волейбол представляет собой мощное средство физического развития и воспитания важных качеств личности.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция развития дополнительного образования детей).

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11) (далее - Федеральный приоритетный проект).

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН).

Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Отличительные особенности

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формированию личностных качеств.

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 18 лет.

Количество обучающихся в группах 7 - 25 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа (1 академический час – 40 мин.),

Объем общеразвивающей программы

Объем часов для освоения программного материала одного года обучения (модуля) по учебному плану – 210 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы

Количество недель – 34 (в год), месяцев – 9 (в год), лет (модулей) – 1.

Уровневость общеразвивающей программы

Общеразвивающая программа «Волейбол» имеет один уровень

Формы обучения: фронтальная, групповая (малыми и большими группами)

Виды занятий: лекция, практическое и теоретическое занятие, беседа, открытое занятие, тренировочная игра, соревнования, турниры.

Формы подведения результатов: товарищеские встречи, школьные и муниципальные соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся.

Соответственно данной цели определяются следующие **задачи**:

Обучающие задачи:

- развивать двигательные и координационные способности;
- обучать приемам основ техники и тактики игры.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества (ловкость, гибкость, быстроту реакции);
- формировать психические процессы (внимание, наблюдательность, находчивость, ориентировку в пространстве, целеустремленность);
- повышать функциональные способности организма (дыхание, кровообращение).

Воспитательные задачи:

- воспитывать потребность в ЗОЖ;
- воспитывать морально - волевые качества, (умение проигрывать, уважать соперника, взаимодействие в игровых ситуациях, ведение честной игры);
- применять полученные знания и умения в самостоятельной практике;
- прививать любовь к занятиям спортом.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

1 год обучения (1 модуль)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила игры.	6	6	0	тест
2.	Стартовая стойка в сочетании с перемещениями.	6	2	4	Анализ выполняемых упражнений
3.	Сочетание различных способов перемещений по площадке.	20	4	16	Анализ выполняемых упражнений
4.	Передача мяча сверху двумя	20	4	16	Выполнение

	руками.				контрольных упражнений
5.	Передача на точность с перемещением в парах, встречная передача.	20	4	16	Взаимоанализ выполняемых упражнений
6.	Нижний прием мяча. Работа в парах.	20	4	16	Взаимоанализ выполняемых упражнений
7.	Нижняя передача мяча.	20	4	16	Выполнение контрольных упражнений
8.	Нижний прием мяча после подачи.	18	4	14	Выполнение контрольных упражнений
9.	Нижняя подача.	16	2	14	Выполнение контрольных упражнений
10.	Верхняя подача.	20	4	16	Выполнение контрольных упражнений
11.	Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2	12	2	10	Анализ выполняемых упражнений
12.	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).	6	2	4	Взаимоанализ выполняемых упражнений
13.	Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижения игроков в зонах.	8	2	6	Взаимоанализ выполняемых упражнений
14.	Учебные игры	18	0	18	Тренировочные игры
	Итого:	210	44	166	

1.3.2.Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения (1 модуль)

1. Правила игры (6 ч.)

Теория (6 ч.): изучение правил игры и ее особенности.

2. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями (6 ч.)

*Теория (2ч.):*изучение основной стойки волейболиста и перемещение игрока по волейбольному полю.

Практика (4ч.): отработка на практике изученного навыка «стойка волейболиста» и «перемещение игрока».

3. Сочетание различных способов перемещений по площадке (20 ч.)

*Теория (4ч.):*изучение перемещения смещенного перемещения по волейбольному полю (бег, приставные шаги, скачок, прыжки и т.д)

Практика (16 ч.): отработка на практике изученного материала.

4. Передача мяча сверху двумя руками (20 ч.)

*Теория (4ч.):*изучение правильной постановки рук и всего тела, при верхней передаче мяча .

Практика (16ч.): отработка на практике изученного материала.

5. Передача на точность с перемещением в парах, встречная передача (20ч.)

Теория (4ч.): изучение правильной постановки рук и всего тела, при верхней передаче мяча в парах с перемещением по волейбольному полю

Практика (16ч.): отработка на практике верхнюю передачу мяча в парах с перемещением по волейбольному полю.

6. Нижний прием мяча. Работа в парах (20ч)

*Теория (4ч.):*изучение правильной постановки рук и всего тела, при нижнем приеме мяча.

Практика (16ч.): отработка в парах на практике изученного материала.

7. Нижняя передача мяча(20 ч.)

*Теория (4ч.):*изучение правильной постановки рук и всего тела, при нижнем приеме мяча.

Практика (16ч.): отработка в парах на практике изученного материала.

8. Нижний прием мяча после подачи (18 ч.)

*Теория (4ч.):*изучение правильной постановки рук и всего тела, при нижнем приеме мяча. И выбор оптимального расположения на поле для приема подачи.

Практика (14ч.): отработка изученного материала.

9. Нижняя подача (16 ч.)

*Теория (2ч.):*изучение правильной постановки рук и положения тела, для выполнения нижней подачи.

*Практика (14 ч.):*отработка изученного материала.

10. Верхняя подача (20 ч.)

*Теория (4ч.):*изучение правильной постановки рук и положения тела, для выполнения верхней подачи.

Практика (16ч.): отработка изученного материала.

11. Приём нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4, 2 (12 ч.)

*Теория (2ч.):*изучение техники приема и передачи мяча в зоны нападения.

Практика (10ч.): отработка изученного материала.

12. Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу) (6 ч.)

Теория (2ч.): изучение техники приемов мяча в разных ситуациях, выбор нужного приема для дальнейшего послания мяча через сетку.

Практика (4ч.): отработка изученного материала.

13. Командные действия при приёме верхних и нижних подач. Передвижения игроков в зонах (8ч.)

Теория (2ч.): изучение техники командных действий и общения. Техника игры в зонах.

Практика (6ч.): отработка изученного материала.

14. Учебные игры (18 ч.)

Практика (18ч.): отработка технических навыков и тактических действий.

1.4. Планируемые результаты

1 год обучения (1 модуль) - стартовый уровень

Предметные результаты

Обучающиеся *будут иметь представление* о волейболе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Обучающиеся *будут иметь представление* об основах техники и тактики игры в волейбол.

Обучающиеся *получат возможность научиться* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Обучающиеся *получат возможность* развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающиеся *научатся* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

Обучающиеся *получат навыки* оценки собственной деятельности и деятельности команды на занятии.

Обучающиеся *будут учиться* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

Познавательные УУД:

Обучающиеся *будут учиться* перерабатывать полученную информацию делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся *научатся* доносить свою позицию до других, оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других.

Личностные результаты

Обучающиеся *получат навыки* выстраивания совместной деятельности на основе этических норм.

Обучающиеся *научатся* управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий

Занятия проводятся в школьном спортивном зале площадью 273,8 кв. м. Уровень материально - технического оснащения стандартный (согласно общепринятым базовым требованиям к данному типу объекта и соблюдению установленных требований – Сан Пин, пожарных и др.).

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- сетка волейбольная- 1шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- стойки волейбольные – 2 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- гимнастическая стенка - 10 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- гимнастические скамейки – 6шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- скакалки
- мячи набивные
- мячи волейбольные

Информационное обеспечение: интернет источники:

<https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0> ,

<https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo> ,

<https://www.youtube.com/watch?v=6O2ZBeyNXDw> , [https://www.youtube.com/watch?v=D7-xgsL-](https://www.youtube.com/watch?v=D7-xgsL-bVw)

[bVw](https://www.youtube.com/watch?v=eqBeiThVcbA) , <https://www.youtube.com/watch?v=eqBeiThVcbA> и фото-материалы.

Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы участвуют педагоги: учителя физической культуры. Приветствуется дополнительное образование (либо переподготовка) по профилю тренер – преподаватель.

Методические материалы:

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для того, чтобы спортивные тренировки юных спортсменов имели оздоровительный эффект, необходимо учитывать возрастные особенности развития их организма. Как известно, единый процесс спортивной тренировки составляют взаимосвязанные между собой виды подготовки:

- физическая (общая и специальная);
- техническая;
- тактическая;
- психологическая;

- теоретическая;
- игровая (для игровых видов спорта).

Основной среди них, как на начальном этапе, так и в дальнейшем является физическая подготовка спортсменов. Важно знать, на каком этапе благоприятнее развивать и совершенствовать те или иные физические (двигательные) качества, способности, необходимые для овладения каким-либо видом спорта.

Детей можно разделить на следующие возрастные группы:

- 12-14 лет
- 14-16 лет
- 16-18 лет (без ОВЗ)

Организм ребёнка нельзя рассматривать просто как уменьшенную копию организма взрослого и применять к нему нормы для взрослых, лишь уменьшенные пропорционально возрасту, росту и весу.

Детям в возрасте 12-14 лет большие физические нагрузки на позвоночник противопоказаны (начало срастания больших дисков позвоночника). В этом возрасте упор идет на развитие таких физических качеств как быстрота и гибкость. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

У детей 14-16 лет продолжается окостенение организма, поэтому чрезмерные нагрузки с отягощением не желательны. В данном возрасте рекомендовано упор сделать на скоростные качества. И начинать тренировать физические качества (сила).

У детей 16-18 лет усиленно происходит рост массы мышечных тканей, у детей объёмы тела начинают увеличиваться, преимущественно за счет роста мышечного волокна. Спорно-двигательный аппарат у детей старшего школьного возраста может выдерживать высокие статические усилия и осуществлять длительную работу, что способствует повышению выносливости.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы

- Нормативы;
- Тестовые задания, упражнения;
- Овладение приемами;
- Участие в соревнованиях;
- Тестовые задания для оценки освоения программы в теоретической части.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тесты, виды контрольных упражнений

1 год обучения

- Правила игры (базовые знания)
- Верхняя передача от стены.
- Нижняя передача от стены.
- Нижняя подача.
- Нормативы: челночный бег, прыжок в длину, подтягивание, бег на выносливость.

1 год обучения.			
Название теста, вид контрольных упражнений	Высокий	Средний	Низкий
Правила игры (базовые знания). Тест.	80-100%	60-79%	30-49%
Верхняя передача.	20	16	12
Нижняя передача от стены.	20	16	12
Нижняя подача.	6	4	2
Челночный бег (с.) 3*10м	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину (см)	195	160	140
Подтягивания	5	3	2
Бег на выносливость	15 мин	10 мин	6 мин

3. Список литературы

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
3. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
6. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
7. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.

9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
10. 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., 2002. - 480 с.
11. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.