

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД ЕФРЕМОВ
*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Военногородская средняя школа №18»*

301843, Тульская область, МО город Ефремов, п.Восточный, д.76 пом.2
ИНН 7113009790, телефон (48741)98364,
e-mail:school18.efremov@tularegion.org

Принято
на заседании педагогического совета
МКОУ «Военногородская СШ №18»
Протокол № 12 от 29.08. 2023 г.

Утверждаю: _____ Огнева Е.Д.
Директор МКОУ «Военногородская СШ №18»
Приказ № 82 от 29.08.2023 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
“Волейбол”**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 12 – 15 лет.

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Жуковский Ю.В.,
педагог дополнительного образования

п. Восточный 2023

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Актуальность программы «Волейбол» заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Адресат программы: обучающиеся 12-15 лет.

Объём программы: 36 часов (36 недель).

Формы обучения и виды занятий.

- Занятия с образовательно - тренировочной направленностью
- Соревнования
- Состязания и эстафеты
- Индивидуальная работа
- Групповые занятия (круговая тренировка)
- Беседы
- Тестирующие занятия
- Игровые уроки: спортивные, общеразвивающие, развивающие, учебные, по упрощенным правилам.

Сроки освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятие проводится 1 раз в неделю, на занятие отводится 1 час.

Цели и задачи программы:

Цель работы спортивной секции «Волейбол» – укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Задачи:

1. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
2. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
3. Достижение высокого уровня командной подготовки.
4. Воспитание моральных и волевых качеств.
5. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника юного спортсмена, методике обучения, судейству.
6. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
7. Предупреждение спортивных травм.

Содержание:

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка:

- Правила техники безопасности на занятиях волейболом.
- История возникновения и развития волейбола.
- Знаменитые отечественные и зарубежные игроки.
- Правила игры в волейбол.
- Жестикуляция судей.

Техническая подготовка:

- Перемещения (приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.
- Стойка волейболиста
- Остановка волейболиста
- Верхняя передача
- Передача над собой

- Передача, стоя спиной к направлению передачи
- Нижняя подача
- Верхняя прямая подача с середины площадки
- Прием мяча: снизу двумя руками, сверху двумя руками

Тактическая подготовка:

- Индивидуальные действия
- Взаимодействия игроков
- Командные действия

Физическая подготовка:

- ОРУ;
- развитие физических качеств;
- Подвижные игры и спортивные игры;
- Эстафеты.

Учебно-тематический план

№ темы	Раздел программы (темы)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<i>Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.</i>	1	1	
2	Техника передачи сверху.	6		6
3	Техника верхней прямой подачи.	5		5
4	Техника нижней прямой подачи.	5		5
5	Прием мяча снизу	5		5
6	Упражнения с мячом в парах через сетку.	2		2
7	Техника передвижений, стоек, остановок.	3		3
8	Передача мяча снизу двумя руками.	3		3
9	Учебная игра	4		4
10	<i>Жестикуляция судей</i>	1	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы		
		Теория	Практика
1	<i>Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола.</i> Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений, стоек, остановок.	0,5	0,5
2	Техника передачи сверху. Эстафеты. Значение ОФП в подготовке волейболистов.		1
3	Передача сверху и над собой. Эстафеты, подвижные игры.		1
4	Упражнения в парах и тройках. Передача над собой. Подвижные игры.		1
5	Упражнения с мячом в движении. Игра по упрощенным правилам.		1
6	Техника верхней прямой подачи. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.		1
7	Техника верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам		1
8	Игровые взаимодействия. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.		1
9	Техника нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. ОРУ.		1
10	Техника нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.		1
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам.		1
12	Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Развитие физических качеств.		1
13	Прием мяча снизу двумя руками. <i>Правила игры в волейбол.</i> Учебная игра.	0,5	0,5
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.		1
15	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.		1

16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра		1
17	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.		1
18	Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		1
19	ОРУ. Учебная игра. Индивидуальные действия.		1
20	Прием снизу двумя руками. Учебная игра.		1
21	Развитие физических качеств. Взаимодействия игроков. Учебная игра.		1
22	Чередование способов передачи мяча. Командные действия. Учебная игра.		1
23	Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра.		1
24	Комбинации элементов. <i>Жестикуляция судей</i> . Учебная игра.	0,5	0,5
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		1
26	Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра.		1
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.		1
28	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры. Учебная игра.		1
29	Передача мяча снизу после перемещения. Подвижные игры. Учебная игра.		1
30	Прием мяча снизу двумя руками. Развитие физических качеств. Учебная игра.		1
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.		1
32	Чередование способов приема мяча. Подвижные игры. Учебная игра.		1
33	Чередование способов передачи мяча. Подвижные игры. Учебная игра.		1
34-36	Чередование способов подач. Подвижные игры.		3

	Учебная игра.		
--	---------------	--	--

Планируемые результаты освоения курса.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются 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 освоения учащимися содержания программы секции являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- 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).

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;

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).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Календарный учебный график.

Начало и окончание учебного года	Количество учебных дней в неделе	Продолжительность каникул	Количество учебных недель
Начало 01.09 Окончание 25.05	5	Осенние 28.10-05.11 Зимние 31.12-08.01 Весенние 25.03-02.04	36

Форма аттестации. Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Учебно-методическое обеспечение программы.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание

метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

Литература.

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 2016.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2021.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2020.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2017
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2018.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2017.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2018.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2019.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2019.