

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДУДИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»

«Рассмотрено»

Педагогическим советом № 1
«30» августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор ТМК ОУ «ДСШ №1»

_____/Терникова М.В./

Приказ № 120

от «30» сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

Уровень стартовый

Возраст учащихся 11-18 лет

Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:

педагог

дополнительного

образования

Щелконогова Наталья

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно - оздоровительных групп по волейболу (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ». Программа разработана на основе примерной программы по виду спорта «Волейбол» под редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина Москва 2016 год.

Направленность данной программы - физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений с помощью подвижных игр, что позволит учащимся лучше осваивать технику игры в волейбол и повысить уровень физического, эмоционального развития.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

Актуальность программы данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здорового образа жизни и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях. программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на развитие всех системы детского организма.

Отличительные особенность программы в том, что в ходе реализации программы обучающиеся получают не только практические знания, но и основы игры в волейбол которые позволяют им участвовать в различных соревнованиях, а также знания правил игры, что позволит им принимать участие в судействе спортивных соревнований.

Адресат программы: программа предназначена для детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. Контингент смешанный.

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся: 11-18 лет.

Количество обучающихся в группе: до 15 человек.

Условия набора обучающихся: по желанию участников.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 года обучения: 102 часа, 2 раза в неделю.

Форма обучения: очная.

Формы проведения

занятий: теоретические

занятия;

практические занятия: индивидуальные, групповые;

соревновательная, игровая деятельность.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1,5 академических часа (1 час 10 минут занятие, 2 перерыва по 10 мин).

Цель: физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств средствами волейбола.

Задачи:

Образовательные: обучать основам технике игры в волейбол;

- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Учебный план (1 год обучения)

№	Разделы, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	0,5	0,5		Беседа, опрос
2	Контрольные нормативы	2	0,5	1,5	Рассказ, показ, практическая работа
3	Физическая культура и спорт в России.	0,5	0,5		Беседа, опрос
4	Техника перемещений	4	0,5	3,5	Рассказ, показ, практическая работа.
5	Передача мяча, Прием мяча.	25,5	0,5	25	Рассказ, показ, практическая работа.
6	Подача	15	0,5	14,5	Рассказ, показ, практическая работа.
7	Места занятий и инвентарь. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5		Беседа, опрос
8	Нападающий удар, блокирование	16	1	15	Рассказ, показ, практическая работа.
9	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	0,5	0,5		Беседа, опрос
10	Основы техники и тактики, правила игры в волейбол, правила спортивных соревнований.	0,5	0,5		Беседа, опрос
11	Тактика игры в нападении и защите	20	1	19	Рассказ, показ, практическая работа.
12	Организация и проведение школьных соревнований	4	1	3	Рассказ, опрос, практическая работа
13	Участие в соревнованиях	11		11	Практическая работа
14	Переводные нормативы	2	0,5	1,5	Рассказ, показ, практическая работа
	Итого:	102	8	94	

Количество часов в неделю

3

Количество часов в год

102

Содержание учебного плана программы

1. *Теория.* Правила поведения и техника безопасности на занятиях.(0,5 ч.). Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм.

2. *Теория - практика.* Контрольные нормативы. (2 ч). Бег 20м. с высокого старта/с.; Челночный бег 6 х 5 м/с.; Прыжок в длину с места/см.; Прыжок вверх/см.; Метание набивного мяча весом 1кг.

3. *Теория.* Физическая культура и спорт в России. (0,5 ч.). Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурноспортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

4. *Теория - практика.* Техника перемещений. (4 ч.) Разучивание и совершенствование стойки игрока: высокая, средняя, низкая. Перемещение игрока по площадке: ходьба приставным и крестным шагом, бег-рывок, скачок - двойной шаг, прыжки.

5. *Теория - практика.* Передача мяча, прием мяча. (24 ч.). Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками - применяется для приема подач, передач для нападающего удара, перебивания через сетку.

- длинные, короткие, укороченные;
- высокие, средние, низкие;
- скоростные укороченные;
- за голову.

Разучивание и совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками - применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания мяча через сетку.

6. *Теория - практика.* Подача (15 ч.). Разучивание и совершенствование техники подачи: нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая.

7. *Теория.* Места занятий и инвентарь. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (0,5 ч). Хранение и использование инвентаря. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения противопоказания к занятиям, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питание. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

8. *Теория - практика.* Нападающий удар, блокирование. (16 ч.)

Разучивание и совершенствование техники нападающего удара.

Разучивание и совершенствование техники блокирования (одиночного, группового): с собственного подброса;

- с атаки с передачи мяча игроком зоны 3;
- передачи мяча на удар различный по высоте, скорости;
- нападающих ударов в зонах 2, 3,4 после перемещения.

9. *Теория. Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека (0,5 ч.).*

Костная и мышечная системы. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

10. *Теория. Основы техники и тактики, правила игры в волейбол, правила спортивных соревнований (0.5 ч.).* Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований, подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

11. *Теория - практика. Тактика игры в нападении и защите (20 ч.).*

Определение средств, способов и формы ведения игры в конкретных условиях против соперника: нападение, оборона. Разучивание:

- индивидуальных;
- групповых;
- командных действий.

Разучивание действий игрока:

- без мяча;
- с мячом.

Индивидуальная тактика: подач, второй передачи для нападающего удара, действия нападающего игрока, групповые действия.

Разучивание действий игроков в защите: с мячом, без мяча, при блокировании, при приеме мяча.

12. *Теория - практика. Организация и проведение школьных соревнований (4 ч.).* Составление: положения соревнований, заявки, протокола, набор судейской бригады. Проведение соревнований.

13. *Практика. Участие в соревнованиях (11 ч.).* Выступление на соревнованиях.

14. *Теория - практика. Переводные нормативы. (2 ч.).* Бег 20м. с высокого старта/с.; Челночный бег 6 x 5 м/с.; Прыжок в длину с места/см.; Прыжок вверх/см.; Метание набивного мяча весом 1кг.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	первый	01.09.2021	31.05.2022	34	68	102	2 раза в неделю по 1 ч 10 мин	Май 2022

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, в котором имеется раздевалка (мужская и женская), душевая кабина, туалет.

Спортивный зал оснащен скамейками, стойками с волейбольной сеткой, лаборантской для хранения инвентаря.

Лаборантская оснащена техническими средствами: компьютер, принтер.

Для проведения тренировочных занятий имеются: волейбольные, теннисные и набивные мячи. Гимнастические маты, скамейки, скакалки,

оградительные конусы.

Информационное обеспечение

Видеоматериалы: «Техника безопасности в спортивном зале на занятиях волейболом»;

- презентации;
- плакаты, рисунки.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, Щелконоговой Натальей Викторовной, имеющим опыт работы с детьми более 18 лет, образование - высшее педагогическое.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос; практическая работа - оценка техники выполнения упражнения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагога и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков, путем участия в товарищеских встречах других школ города, в соревнованиях Школьной спортивной лиги.

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя участие в различных соревнованиях (первенство города, кубок города), сдаче переводных нормативов.

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *текущий контроль*. Он осуществляется на

занятиях в течение учебного года: наблюдение за активностью обучающихся во время тренировочных занятий; оценивание выполнения техники упражнения и сдаче нормативов физической подготовки.

Итоговый контроль участие детей в соревнованиях.

Контрольные упражнения по технике выполнения

Подача - любым способом выполнить подачу в определенную зону площадки. 10 попыток (по 2 попытки в каждую зону). Удачная попытка 1 балл, неудачная 0 баллов.

Прием подач - довести мяч на переднюю линию. 10 попыток. Удачная попытка 1 балл, неудачная 0 баллов.

Передача сверху двумя руками - передача в мишень на стене с расстоянии 3-4 м, нарисованную на высоте 3 м (центр). Диаметр мишени 40-60 см. выполнение: передача над собой - в стену 10 попыток. Удачная попытка 1 балл, неудачная 0 баллов.

Передача для нападающего удара - передача над собой и с расстояния 4-6 м передача в баскетбольное кольцо 10 попыток. Удачная попытка 1 балл, неудачная 0 баллов. Касание обода кольца удачная попытка.

Нападающий удар - нападающие удары из зон 4 и 2 в зоны 5, 6, 1 со второй передачи их зоны 3 (квадрат 3х3 м) от лицевой линии внутри площадки. Из каждой зоны нападения по 2 удара в каждый квадрат (всего 12 ударов). Удачная попытка 1 балл, неудачная 0 баллов. Попадание в разметку - удачная попытка.

Приемные и переводные нормативы по физической подготовки

№	Показатели	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м., сек.	6.0	5.8
2	Челночный бег 6/5 м., сек.	12.8	12.3
3	Прыжок в длину с места, см.	158	165
4	Прыжок вверх с места, см.	33	36
5	Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками: сидя в прыжке	3.5 4.0	4.0 5.0

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

очно:

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные: рассказ-беседа, беседа, объяснение, инструктаж;

- демонстрационный: демонстрация тематических видеороликов, презентаций;
- практические методы работы: выполнение упражнения.

Формы организации образовательного процесса:

Индивидуальная, групповая, фронтальная, игровая, соревновательная.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- практическое занятие;
- игровое занятие;
- соревнования.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационный этап (целеполагание)
2. Усвоение новых занятий и способов действий
3. Первичная проверка понимания изученного (беседа)
4. Закрепление новых знаний, способов действий и их применение (практическая работа)
5. Обобщение и систематизация

знаний **Дидактические материалы**

- фото- видеоматериалы;
- таблицы;
- плакаты.

Список литературы

Для педагога:

Книга

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
Железняк Ю.Д., Чачин А.А., Сыромятников Ю.П.

2 . Волейбол: примерная программа для системы

дополнительного образования детей/Ю.Д. Железняк, А.А. Чачин, Ю.П. Сыромятников - Москва: Советский спорт, 2003г.

3. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев - Москва: Физкультура и спорт, 1998г.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов.- Москва: 2000г.

5. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. - Москва: Астрель, 2006г.

6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов - Москва: 1991г.
7. Железняк Ю.Д Юный волейболист / Ю.Д. Железняк - Москва: 1988г.
8. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение. - М.: Спорт,2015. - 88 с.,ил. (Спорт в школе)

