

Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Собинского района
средняя общеобразовательная школа №1 г.Собинки

Согласовано:
Педагогический совет
от «16» июня 2023 г. Протокол №7

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 «16» июня 2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень сложности программы: ознакомительный

Разработчик:
Кузилов Александр Александрович,
педагог дополнительного
образования

г. Собинка, 2023 год

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	4 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	7 стр.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	8 стр.
2.2. Условия реализации программы	8 стр.
2.3. Формы аттестации	9 стр.
2.4. Оценочные материалы	9 стр.
2.5. Методические материалы	11 стр.
2.5. Список используемой литературы	11 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе авторской программы Козырева Л. «Волейбол» (Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2023 г.) и рассчитана на 1 год обучения, составлена в соответствии с целевыми показателями Концепции развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р), а также Плану работы и целевым показателям Концепции развития дополнительного образования детей по Владимирской области до 2030 года (распоряжение администрации Владимирской области от 02.08.2022 №735-р).

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
4. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г.№ 06-1844.
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программы».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность

Волейбол - один из популярных видов спорта во всем мире. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий ОО. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Своевременность данной программы состоит в том, что современный волейбол-вид спорта, требующий от учащегося атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Педагогическая целесообразность данной программы позволяет организовать досуг ребенка подросткового возраста через приобщение к занятиям волейболом и воспитание его в сфере физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы заключаются в использовании дифференцированного подхода на учебном занятии в процессе реализации программы.

Адресат: учащиеся 11-17 лет. Прием обучающихся на программу производится только при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний к занятиям спорта. Количество учащихся: 15-20 человек. Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся: одаренные дети.

Объем и срок освоения программы.

Продолжительность реализации программы 1 год. Всего 144 часа в год.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса заключаются в разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни через занятия волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

Развивающие

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости);
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Техника перемещений	4	2	2	Беседа
2.	Подачи. Приём. Передачи мяча.	100	4	96	Педагогическое наблюдение
3.	Нападающий удар. Блокирование.	22	2	20	Наблюдение

4.	Тактика игры в нападении.	6	2	4	Товарищеская встреча
5.	Тактика игры в защите.	8	2	6	Наблюдение
6.	Организация проведения соревнований. Итоговое занятие	4	2	2	Товарищеская встреча
ИТОГО:		144	14	130	

Содержание учебного плана 1 года обучения

№ п.п	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания.
1.	Техника перемещений	4	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол. Замер уровня физической подготовки.
2.	Подачи. Прием. Передачи мяча.	10	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
		10	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
		10	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
		10	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением (закрепление).

			Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.
		10	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.
		10	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		10	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.
		10	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол с отработкой верхней прямой подачи (минимум 3 показательной подачи).
		20	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Итоговое занятие с отработкой верхней прямой подачи (минимум 3 показательной подачи).
3.	Нападающий удар. Блокирование.	7	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		7	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в

			волейбол.
		8	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.
4.	Тактика игры в нападении.	2	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра.
		2	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол
		2	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите.	8	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
6.	Организация и проведение соревнований	4	Первенство школы по волейболу среди команд 8-9 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.
	Итого	144	

1.4 Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.
2. формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
3. технико-тактические действия игры в волейбол;
4. функциональные возможности основных систем организма;

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.

2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.
3. Участие в муниципальном этапе Спартакиады среди школьников (дисциплина волейбол).

Мониторинг уровня физической подготовки.

Участие в командной школьной эстафете «Мы за ЗОЖ».

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Период обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 академический часа 2 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий в кружке волейбола оборудование и инвентарь:

1 Сетка волейбольная - 2 штуки.

2 Стойки волейбольные - 2 штуки.

3 Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.

4 Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки

5 Гимнастические маты - 3 штуки.

6 Скакалки - 30 штук.

7 Мячи набивные - 25 штук.

8 Резиновые амортизаторы - 25 штук.

9 Гантели различной массы - 20 штук.

10 Мячи волейбольные - 30 штук.

(для мини-волейбола) - 20 штук.

11 Туристическое снаряжение для походов - на 15 – 20 человек.

12 Рулетка - 2 штуки.

13 Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	12
Сетка волейбольная	2
Свисток	4
Мат гимнастический	7
Мяч футбольный	4
Секундомер	4
Канат	2
Мяч волейбольный	30
Корзина для мячей	2
Фишки (конусы)	8
Скакалка	20
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- <https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>
- <https://vimeo.com/249373987>

Кадровое обеспечение: Кузилов Александр Александрович, педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись игры, фото с соревнований и эстафет, протокол соревнований, отзыв детей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты соревнований.

2.4.Оценочные материалы

Общезащитная подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м

шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Форма аттестации – наблюдение.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной

подготовки - первый год обучения -5; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15. Форма аттестации – наблюдение.

Тактическая и интегральная подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество. Форма аттестации – наблюдение.

Итоговой аттестацией будет участие в школьных соревнованиях ШСК «Адреналин» по волейболу, товарищеских встречах между командами близлежащих школ.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), тренировочная игра в волейбол.

Педагогические технологии: В ходе реализации программы «Волейбол» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия по волейболу носят тренировочную, методическую деятельность. В процессе тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры.

Основная задача теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике игры в волейбол, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике игры в волейбол, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения и правилах безопасности в спортивных сооружениях.

Основной задачей в тренировочной работе является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Основой подготовки учащихся волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

2.4. Список использованной литературы

Для педагога:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 2019.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2020.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2018.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2018.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2021.
7. Железняк Ю.Д., Куныанский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2019.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2021.
12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2021.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Для обучающихся и родителей:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.