

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Крыловка Кировского района»



«Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Гадицкая Елена Васильевна,
учитель физической культуры

с. Крыловка
2021 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы

В программу принимаются дети в возрасте 12-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Особенности организации образовательного процесса:

Условия набора и формирования групп: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость группы 12 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Режим занятий.

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ «ООШ с. Крыловка». Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по 1 часу.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на один год, в объеме 34 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Форма реализации программы – очная.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу, я опиралась на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: всестороннее физическое развитие обучающихся МБОУ «ООШ с.Крыловка» 12-15 лет, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1	1	
2.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя	14	1	13

	руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).			
3.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	10		10
4.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	7	1	6
5.	Контрольно-оценочные испытания	2		2
	Итого:	34	3	31

Содержание учебного плана 1 года обучения

1.Раздел:Введение (1 час)

История возникновения и развития волейбола.
Правила безопасности при занятиях волейболом.
Правила игры.
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
Режим дня спортсмена.

2.Раздел:Техническая подготовка (ТП)

2.1. Тема:Теория (1 час)

Значение технической подготовки в волейболе.

2.2. Тема:Практика (13 часов)

Стойки игрока.
Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).
Поддачи снизу.
Прямые нападающие удары.
Защитные действия (блоки, страховки).

3.Раздел:Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1. Тема: Практика (10 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.
Подвижные и спортивные игры.
Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

4.Раздел:Тактическая подготовка (ТП)

4.1. Тема: Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

4.2. Тема: Практика (6 часов)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

5.Раздел: Контрольно-оценочные испытания (2 ч.)

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается разделами: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет управлять своими эмоциями в различных ситуациях, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время игры, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

У обучающегося будет формироваться система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса, положительное отношение к систематическим занятиям волейболом.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет определять наиболее эффективные способы достижения результата, знать как самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок, подбирать упражнения для своего физического развития, понимать цель выполняемых действий.

Обучающийся приобретет умение находить ошибки при выполнении задания и уметь их исправлять. Объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможность и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать общие основы волейбола; расширит представление о технических приемах в волейболе.

Обучающийся будет уметь играть по упрощенным правилам игры; правильно распределять свою физическую нагрузку.

Обучающийся будет владеть понятиями терминологии и жестикуляции; техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; техникой верхних передач; передач снизу; верхнего приема мяча; нижнего приема мяча; подачи мяча снизу.

Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ «ООШ с.Крыловка» с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками. Спортивный зал типовой, площадь 168 кв.м, расположен на 1 этаже.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи;

волейбольная сетка;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3 штуки;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Список литературы

для педагога:

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М., 2000.
3. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. Иркутск, 1999.
4. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог.- Иркутск, 1999.
5. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
7. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
8. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. М., 1978.
9. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. М., 1988.
10. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. М., 1991.
11. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. М., 1998.

Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
2. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. 15-е издание. В.С.Родиченко и др. М, ФиС 2005. 144 с.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого 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 2 – 3 раза в год.

МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Оценка результатов.

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).

Контрольные испытания: сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности; посещение соревнований по волейболу.

Приемные нормативы по технической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Контрольные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)	Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4		3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	3
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке	3	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)		3

6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)		2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность		2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	4
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		1

2.3. Методические материалы

Методическое обеспечение ДОП

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнит офон	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-

7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		34
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	06.09.2021-28.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-27.05.2022
Возраст детей, лет		12-15
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раз/неделю
Годовая учебная нагрузка		34

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые темы или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М., 2000.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. М, 1998.
4. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.М., 1998.
5. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997.
6. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М., 1995.