

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Аристовская средняя общеобразовательная школа» муниципального района «Ферзиковский район» Калужской области

МОУ "Аристовская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО
Педагогический
совет школы
Протокол № 1
от « 29 » августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Кан
Леонидовна



Светлана

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Куксарева
Анатольевна

Приказ № 80 от « 1 »
сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ.**

Программа рассчитана на детей 11 - 17 лет.

Срок реализации 1 год

Автор программы:

Мельник Максим Николаевич

педагог дополнительного образования

д. Аристово 2023 г

Оглавление

| | |
|---|----|
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ | 3 |
| РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ» . | 4 |
| 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1.2 Цели и задачи программы | 7 |
| 1.3 Содержание программы | 8 |
| 1.4 Планируемые результаты..... | 10 |
| РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»..... | 11 |
| 2.1 Календарно - тематический план (составляется ежегодно) | 11 |
| 2.2 Условия реализации программы | 11 |
| 2.3 Формы аттестации | 11 |
| 2.4 Оценочные материалы..... | 12 |
| 2.5 Методическое обеспечение программы | 13 |
| 2.6 Список литературы | 14 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|---|
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу. |
| Тип программы | модифицированная |
| Составитель программы | Педагог дополнительного образования МОУ «Аристовская СОШ» МР «Ферзиковский район» |
| Адрес организации, реализующей программу | 249807, Российская Федерация, Центральный федеральный округ, Калужская обл., Ферзиковский р-н, Аристово д., д.6, к.а |
| Телефон/факс | 8 (484) 373-12-68 |
| Возраст детей | 11-17 лет |
| Направленность | Волейбол |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Уровень реализации | основное общее образование |
| Форма реализации | групповая |
| Уровень освоения | общекультурный |
| Способ освоения содержания образования | практический, репродуктивный |

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив

большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность программы: волейбол.

Актуальность данной 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. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

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, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

Педагогическая целесообразность 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, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. 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. Отличительные особенности программы:

Адресат программы: модифицированная

Принципы, лежащие в основе работы по программе:

- личностно-ориентированные: разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка,
- дидактические: наглядность, связь теории с практикой,
- деятельностно-ориентированные: деятельности, освоение учениками знаний, умений, навыков преимущественно в форме практической деятельности.

• вариативности предполагает развитие у детей вариативного мышления, т.е. понимания возможности различных вариантов решения задачи и умения осуществлять систематический перебор вариантов. Этот принцип снимает страх перед ошибкой, учит воспринимать неудачу не как трагедию, а как сигнал для её исправления.

Программа предназначена для детей от 11-17 лет. Для зачисления в секцию «волейбол» специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие по заявлению, не имеющие медицинских противопоказаний. Предполагаемый состав 15 человек.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения 72 часа, по 2 часа в неделю.

Формы организации образовательного процесса.

1. Проведение лекционных занятий;
2. Проведение практических занятий;
3. Участие соревнованиях.

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Форма обучения – очная

Формы занятий:

- Аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.
- Занятия проводятся по группам.

Формы проведения занятий:

- офп;
- игровая тренировка;
- семинар;

Методы работы.

1. Словесные методы: беседа, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, карт.
3. Практические методы: спортивные тренировки, летние спортивные соревнования, зачетные занятия, участие в акциях, посещение военно-исторических музеев, выезды на реконструкции.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, контрольные задания.

Уровень освоения программы – стартовый

Срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения общее количество часов-72 часа.

Уровень освоения программы:

| № п./п | Год обучения | Уровень сложности | Количество часов | Формы аттестации |
|--------|--------------|-------------------|------------------|------------------|
| 1 | 1 год | стандартный | 68 | Контрольные |

| | | | | |
|--|--|--|--|---------|
| | | | | задания |
|--|--|--|--|---------|

Режим занятий:

Для участников первого года обучения занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий и наполняемость групп.

| Год обучения | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год | Коллективный состав |
|--------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|
| 1 год | 1 час | 2 раз | 2 часа | 68 | 15 чел. |

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программа направлена на решения следующих задач:

Обучающие:

- дать ребёнку системные знания по выживанию в экстремальных условиях в соответствии с его возрастом и способностями;

- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию;

- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма и краеведения;

- научиться применять на практике знания;

- формирование у юнармейцев навыков коллективной деятельности.

Развивающие:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;

- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

- развивать у обучающихся творческие способности, формирование навыков самообразования, самореализации личности;

- повышать общий интеллектуальный уровень подростков;

- развивать коммуникативные способности каждого ребёнка с учётом его

индивидуальности;

- развивать у подростков интереса к изучаемым предметам.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- формирование бережного отношения к природе.

- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

1.3Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: 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.

Учебно-тематический план 1 года обучения

2. Учебно-тематический план

| №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. | 2 | 2 | |
| 2. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 10 | | 10 |
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) | 28 | 2 | 26 |
| 4. | Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки). | 6 | 1 | 5 |
| 5. | Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты). | 14 | | 14 |

| | | | | |
|----|---|----|---|----|
| 6. | Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча). | 4 | 1 | 3 |
| 7. | Контрольно-оценочные и переводные испытания | 4 | | 4 |
| | Итого: | 68 | 6 | 62 |

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

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).

Оценка эффективности работы:

Входящий контроль – определение уровня знаний, умений, навыков в виде бесед, испытаний.

Промежуточный контроль: коллективный анализ каждой выполненной работы и самоанализ; проверка знаний, умений, навыков в ходе беседы.

Итоговый контроль: зачет по владению волейбольными приемами.

Формы подведения итогов реализации программы.

- Участие в соревнованиях по волейболу;
- Презентация итогов работы.

РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарно - тематический план (составляется ежегодно)

вынесено в отдельный документ

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи, методические разработки в области физкультуры.

Материально техническое обеспечение:

Для проведения занятий используются: персональный компьютер, проектор, видеотехника, аудиотехника.

Для занятий используются волейбольные мячи, теннисные мячи, шведская стенка, обруч, маты.

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы: методические пособия по волейболу.

2.3 Формы аттестации

Промежуточная аттестация: коллективный анализ каждой выполненной работы и самоанализ; проверка знаний, умений, навыков в ходе беседы.

Итоговая аттестация: зачет.

2.4 Оценочные материалы

1. Какая страна считается родиной волейбола?

- Англия
- Франция
- США

2. В каком году, и кто придумал волейбол?

- 1891 г. - Джеймс Нейсмит
- 1895 г. - Уильям Морган
- 1896 г. - Пьер де Кубертен

3. Сколько игроков от каждой команды на поле?

- По 5
- По 6
- По 7

4. До сколько очков длится партия?

- 21
- 25
- 30

5. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?

- 1
- 2
- 3

6. Какой ответ не нарушает правила волейбола?

- Можно ударить по мячу дважды, не считая блок.
- Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи.
- Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.

7. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?

- Да
- Нет
- Судья назначает спорный мяч

8. В каком направлении совершается переход?

- По часовой стрелке
- Против часовой стрелки
- И первый и второй варианты правильные

9. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

- 3 спереди, 3 сзади
- 2 спереди, 4 сзади
- 4 спереди 2 сзади

10. Укажите размеры волейбольной площадки?

- 16 на 9 метров
- 18 на 9 метров
- 20 на 10 метров

2.5 Методическое обеспечение программы

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Формы:

1. практические занятия
2. игровые программы
3. спортивные тренировки
4. соревнования

Материально техническое обеспечение:

- Литература по волейболу
- Волейбольные мячи 10 шт
- Теннисные мячи 10 шт
- Спортивные резинки 5 шт
- Набивные мячи 5 шт

2.6 Список литературы

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.