



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Гимназия № 29 г. Уссурийска»
Уссурийского городского округа

692525, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Крестьянская, 55, тел./факс
8(4234)33-44-04

E-mail.: netuss@mail.ru, сайт <http://gimnasiya29.ru/>



УТВЕРЖДАЮ

Директор «Гимназия № 29»

И. В. Нижник

2023 г.

ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности

Уссурийск, 2023 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: в нашей стране физкультура и спорт ещё, к сожалению, не стали жизненной потребностью большинства людей, поэтому вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. И немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность с молодости заботиться о своём физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, обогащая знания в любимых спортивных дисциплинах, личной и общественной гигиене, медицинской помощи. В немалой степени этому способствуют регулярные занятия и соревнования по волейболу.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности: программа является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия волейболом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Адресат программы: дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся 11-12 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий. **При ее реализации необходимо соблюдение следующих рекомендаций:**

- Посещение занятий проходит два раза в неделю;
- Продолжительность одного занятия – 2 академических часа;
- Посещение занятий рекомендуется 2 раза в неделю.

Группы формируются в соответствии с уровнем подготовки спортсменов и могут быть только одновозрастные.

Наполняемость группы не рекомендуется превышать 17 человек. После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

1.2 Цель и задачи программы

- 1) Цель программы:** Углубленное изучение спортивной игры *волейбол*.
- 2) Предмет деятельности**– формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- 3) Адресат программы** –Школьники в возрасте 11-12 лет г. Уссурийск;

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.
2. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
3. Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

Развивающие:

1. Развить у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

2. Развитие координационных способностей.

3. Развивать у учащихся привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Обучающие:

1. Дать учащимся знания техники и тактики игры в волейбол.
2. Учить детей проявлять свои волевые усилия.
3. Научить детей участвовать в соревнованиях по волейболу.

1.3 Содержание программы

Учебный план __1__ года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4	0	
1.1	История игры волейбол	1	1	0	Оценка
1.2	Правила игры в волейбол	1	1	0	Оценка
1.3	Правила судейства	2	2	0	Оценка
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	26	0	26	
2.1	Прыжок в высоту с места	10	0	10	Зачёт
2.2	Челночный бег	8	0	8	Зачёт
2.3	Кросс на 1000м	8	0	8	Зачёт
3	«Специальная подготовка»	86	2	84	
3.1	Стойки и перемещения	23	1	22	Зачёт
3.2	Прием и передача мяча	21	1	21	Зачет
3.3	Нападающий удар	21	0	21	Зачет
3.4	Подача мяча	21	0	21	Зачет
4.	Игра в волейбол	28	4	24	

	Итого:	144	10	134	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: История игры в волейбол

Теория: История возникновения игры волейбол, основатель.

1.2 Тема: Правила игры в волейбол.

Теория. Расстановка игроков, ошибки при передаче мяча, перемещения, счет игры.

1.3 Тема: Правила судейства.

Теория. Жесты судьи

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: Прыжок в высоту с места.

Практика. Развитие прыгучести с помощью специальных упражнений.

2.2 Тема: Челночный бег.

*Практика. Челночный бег и передвижения различными способами: 4*10, упражнения «Елочка», ускорения.*

2.3 Тема: Кросс 1000 м

Практика. Бег на выносливость с учетом и без учета времени.

3. Раздел: Специальная подготовка.

3.1 Тема: Стойки и перемещения.

Теория: Правила перемещения игрока по площадке.

Практика: Выполнение стоек на месте, в движении. Сочетание перемещений в медленном, среднем и высоком темпе.

3.2 Тема: Прием и передача мяча.

Теория: Техника безопасности при передаче мяча, правило верхней передачи, ошибки.

Практика: Имитация приемов, передачи в парах, тройках. Передача мяча на месте и в движении.

3.3 Тема: Нападающий удар.

Практика: Нападающий удар с собственного набрасывания, при разбеге, при встречной передачи, с игровой зоны 2, 3, 4.

3.4 Тема: Подача мяча.

Обучение нижней прямой подачи, подача мяча в упрощенных условиях, в парах поперек площадки, подача мяча на точность.

4.Раздел: Игра в волейбол.

Тема: Спортивная игра.

Теория: Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Практика: Учебная игра.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет дисциплинированным и трудолюбивым.

У обучающегося будет умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать, как объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.

Обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их выполнять.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать о волейболе и его роли в укреплении здоровья.

Обучающийся будет уметь рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Обучающийся будет владеть умением вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительно и образовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-

ФЗ;

- постановление Правительства РФ от 28 октября 2013 г. №966 «о лицензировании образовательной деятельности»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

1. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения учебного процесса в соответствии с Программой объединение должно располагать:

- помещением для занятий, согласно требованиям СанПиНа;
- соответствующим оборудованием;
- спортивным инвентарем.

Для занятий волейболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- мячи волейбольные (15-25 шт.);
- волейбольная сетка с антеннами;
- форма для занятий волейболом;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, гандбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);

- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- конусы;
- координационная лестница;
- рулетка;
- канат;
- скакалки;
- свисток.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Плакат «Правила поведения в спортивном зале»
2. Иллюстрации с изображением спортивных игр.
3. Картинки с изображением специальных упражнений.
4. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
5. Картотека игр и упражнений возрастной группы.
6. Комплексы упражнений развитие прыгучести.

Формы аттестации

- соревнования школьного, районного и городского уровней

Учебно-тренировочные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

2.2 Оценочные материалы

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	зачет
2	Передачи в парах на месте	20
3	Передача в парах в движении	20
4	Передачи мяча на стену Верхняя и Нижняя	25
5	Подача мяча Верхняя и Нижняя над собой	25
	Челночный бег 5*10 метров	зачет

6	Подача мяча	8
7	Прыжок в длину с места	зачет
8	Прыжки со скакалкой 1 мин.	зачет
9	Техника нападающего удара	зачет

Сдача нормативов позволяет определить достижение учащимися планируемых результатов.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса- очная.

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

- Методы эмоционального стимулирования.
- Методы формирования ответственности и обязательности.
- Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Педагогические технологии:

Технология индивидуального обучения;
Технология коллективного взаимообучения;
Технология разноуровневого обучения;
Технология проблемного обучения;
Технология игровой деятельности
Здоровье сберегающая технология.

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 и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех

сторон подготовки.

Дидактические материалы:

Инструктивные карты;

Задания;

Упражнения;

2.2 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.10.2020- 31.12.2020
	2 полугодие	12.01.2021- 25.05.2021
Возраст детей, лет		11-12
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		144

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Втор. Четв.	19:00-20:30 19:00-20:30	Беседа Рассказ Показ. Объяснение.	18	Введение в программу ОФП Техника верхней и Нижней передачи. Прием мяча.	Спорт. зал	Наблюдение
2	Октябрь	Втор. Четв.	19:00-20:30 19:00-20:30	Рассказ Показ. Объяснение.	18	ОФП Техника верхней и Нижней передачи. Прием мяча. СФП	Спорт. зал	Наблюдение, контрольные упражнения на выполнение технических приемов

3	Ноябрь	Втор. Четв.	19:00-20:30 19:00-20:30	Рассказ Показ. Объяснение	12	Техника верхней и Нижней передачи. Прием мяча. Подача Мяча Игра	Спорт. зал	Наблюдение, контрольные упражнения на выполнение технических приемов
4	Декабрь	Втор. Четв.	19:00-20:30 19:00-20:30	Рассказ Показ. Объяснение	16	Техника нападающего удара. Подача Игра	Спорт. зал	Наблюдение, контрольные упражнения на выполнение технических приемов
5	Январь	Втор. Четв.	19:00-20:30 19:00-20:30	Рассказ Показ. Объяснение	12	Нападающий удар. Прием мяча Игра	Спорт. зал	Наблюдение, контрольные упражнения на выполнение технических приемов
6	Февраль	Втор. Четв.	19:00-20:30 19:00-20:30	Рассказ Показ. Объяснение	16	Верхняя и Нижняя передача. Подача мяча. Игра	Спорт. зал	Наблюдение, контрольные упражнения на выполнение технических приемов
7	Март	Втор. Четв.	19:00-20:30 19:00-20:30	Рассказ Показ. Объяснение	18	Верхняя и Нижняя передача. Подача мяча. Игра	Спорт. зал	Наблюдение, контрольные упражнения на выполнение технических приемов
8	Апрель	Втор. Четв.	19:00-20:30 19:00-20:30	Рассказ Показ. Объяснение	18	Верхняя и Нижняя передача. Подача мяча. Игра	Спорт. зал	Наблюдение, контрольные упражнения на выполнение технических приемов
9	Май	Втор. Четв.	19:00-20:30 19:00-20:30	Рассказ Показ. Объяснение	16	Контрольные испытания	Спорт. зал	Тестирование по технической и общей физической подготовке

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
- 2. Беляев А.В., Булькина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
- 4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
- 5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
- 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
- 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
- 8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
- 9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
- 10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
- 11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
- 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
- 13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
- 14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
- 15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
- 16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
- 17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

