

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ШКОЛА пгт ЛЁВИНЦЫ Оричевского района»**

Рассмотрено на заседании Утверждаю

педагогического совета

от «30» августа 2023г.

Протокол №1



директор КОГОБУ СШ пгт Лёвинцы

Тупицына А.А.

«30» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель программы
Катаев Николай Александрович
учитель физической культуры
Лёвинской средней школы

пгт Лёвинцы 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы-стартовый.

Актуальность программы – волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Отличительные особенности программы – она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы – данная программа предназначена для учащихся в возрасте 10 - 16 лет.

Условия приема обучающихся, особенности приема: на обучение принимаются все желающие заниматься дети по заявлению от родителей (законных представителей) при условии отсутствия медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки обязательно).

Структура программы:

Год обучения	Кол-во часов в год	Режим занятий, периодичность и продолжительность
1 год	18	2 раза в месяц

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с учебным планом в разновозрастной группе; состав группы постоянный.

Цель программы – формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

образовательные:

- освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- воспитание интереса к волейболу,

развивающие:

- развитие спортивных способностей обучающихся,

воспитательные:

-воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Прогнозируемый результат обучения: к концу освоения программы дети будут:

знать:

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

Содержание программы

Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение Техника безопасности.	1	0,5	0,5	
2	Обучение технике подачи мяча	5		5	зачет
3	Техника игры	5		5	зачет

4	Игра по правилам с заданием	7		7	контрольная игра
	Итого	18	0,5	17,5	

Содержание тем

1. Введение Техника безопасности.

Теоретическая часть

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Практика: Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

2. Обучение технике передачи мяча

Практика. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

3. Техника игры

Практика. Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

Форма контроля: зачет

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

4. Игра по правилам с заданием

Практика. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. 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. 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. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча

сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: контрольная игра.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Педагогические условия реализации программы

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядный, практический; убеждение, поощрение, упражнение, мотивация; метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия - учебное занятие, игра, тренировка.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия: постановка задач, изучение приёмов игры, разминка, учебно-тренировочные занятия, рефлексия

Формы и порядок аттестации обучающихся

Формы текущей и промежуточной аттестации: контрольные игры, зачет.

Периодичность аттестации в соответствии с учебно – тематическим планом программы.

Порядок аттестации: аттестацию проходит вся группа; индивидуально по мере освоения образовательной программы.

Оценочные материалы

Основной показатель работы по дополнительной программе - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Методическое обеспечение программы

Методический материал:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.

- Инструкции по охране труда.

Демонстрационный материал:

- Наглядные пособия

- Мультимедийные презентации «Правила соревнований по волейболу», «Техническая и тактическая подготовки волейболиста»

- Видео и фото.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.

2. Волейбольная сетка.

3. Методические материалы, рекомендации.

4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная).

5. Волейбольные мячи.

6. Набивные мячи.

7. Скакалки.

8. Насос для накачивания мячей.

9. Стойки, разметочные фишки и конусы.

10. Гимнастические маты.

11. Секундомер.

12. Свисток.

Список литературы

Для педагога

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебнометодическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -114 с.

2. Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

3. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации

4. Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.

5. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

6. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

9. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

10. Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т, Гурьев С 2013 г. 64 с.

11. Пашенко А.Ю. Красникова О.С. П 12 Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебнометодическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 85 с.

Для обучающихся

1. Волейбол (Азбука спорта). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.

2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.

3. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.

4. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
5. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Ибрагимова О.А., Вараева А.Ж., Ибрагимова Е.А., Малаалиева П.Ю. Техника и методика обучения волейболу. Махачкала 2016 – 57с.