

Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества детей и молодёжи Аксайского района

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦТДМ АР
_____ Ю.И. Черноусов
приказ № 115 от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет
Срок реализации программы: 2 года
разработчик программы:
Петрушин Александр Викторович
педагог дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

г. Аксай
2022 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» является обязательным нормативным документом.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Уровень – стартовый.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Отличительные особенности программы.

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным и районным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта. Секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Программа нацелена на реализацию регионального проекта «Успех каждого ребенка». С этой целью планируется в течение учебного года привлекать обучающихся к различным внутришкольным и муниципальным соревнованиям. Проводить соревнования по ОФП и СФП внутри детского объединения.

Адресат программы. Данная программа предназначена для детей 9-11 лет.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы «Волейбол» составляет 2 год в объеме 360 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает групповую форму занятий, что позволяет вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми. Состав группы постоянный. Основной формой работы является занятие. Формы организации деятельности детей на занятии: фронтальная, в парах, групповая, индивидуальная. Программой предусмотрены задания, как для коллективного, так и для индивидуального исполнения.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в год – 144 часа.
Продолжительность одного занятия – 45 минут.

1.2. Цели и задачи.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачами программы являются:

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема.	Всего часов	Из них:		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики , контроля
			Теори я	Практ ика		
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагност.кар ты
2.	Правила безопасности.	2	1	1	групповая	диагност.кар ты
3.	Основы медицинских требований.	2	1	1	групповая	диагност.кар ты
4.	Основные требования к занятиям волейболом	4	2	2	групповая, индивидуал.	диагност.кар ты
5.	Основы техники и тактики волейбола	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагност.кар ты
6.	Общая физическая подготовка.	44	8	36	групповая	диагност.кар ты
7.	Специальная физическая подготовка.	20	7	13	групповая	диагност.кар ты

8.	Основные приемы техники и тактики игры в волейбол.	58	20	38	групповая, индивидуал.	диагност.карты
9.	Индивидуальная работа	6	2	4	индивидуал.	диагност.карты
10.	Заключительное занятие. Диагностика.	4	1	3	групповая, индивидуал.	диагност.карты
	Итого:	144	44	100		

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие – 2 часа.

Физическая культура и спорт в России. Волейбол в России. Влияние занятий волейболом на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим.

Диагностика. Владение навыками общефизической и специальной подготовки.

2. Правила безопасности – 2 часа.

Правила: техники безопасности, дорожного движения, пожарной безопасности. Профилактика травматизма на занятиях волейболом.

3. Основы медицинских требований – 2 часа.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля на занятиях физической культурой и спортом.

4. Основные требования к занятиям волейболом – 4 часа.

Моральная и специальная психическая подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

5. Основы техники и тактики игры – 2 часа.

Понятие о технике спортивной игры.

Передвижения игрока. Основные технические стойки игрока. Передача – верхняя, нижняя. Подача прямая, верхняя, нижняя. Нападающий удар. Блокирование.

6. Общая физическая подготовка – 44 часа.

Строевые упражнения, общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения – ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

7. Специальная физическая подготовка – 20 часов.

Страховка и самоконтроль при падении. Имитационные упражнения.

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, и т.д.

Спортивные виды деятельности: упражнения с блинами, гантелями, тяжелыми мячами, резинками, жгутами, канатами. Для наращивания отдельных групп мышц у обучающихся средней и старшей возрастных групп используется боди тренажер.

8. Основные приемы техники и тактики игры - 58 часов.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

9. Индивидуальная работа – 6 часов.

На протяжении всего учебного года для обучающихся, которые отстают в обучении или слабо усваивают предложенный материал, технику или тактику приемов игры в программе отведено время на индивидуальные занятия. На этих занятиях ребятам предлагается в индивидуальном порядке заниматься с обучающимся по теме: «Морально-психологический настрой обучающихся для преодоления страха перед соперниками и неуверенностью выхода на площадку» и отработки практических навыков по усвоению учебно – тематического материала, который они не могут усвоить на занятиях в группах.

10. Заключительное занятие– 4 часа.

Подведение итогов за прошедший учебный год. Повторение пройденного материала, сдача зачетов. Учебный план на второй год обучения.

Диагностика тем и разделов, изученных на 1 году обучения.

1.4. Планируемые результаты.

По окончании реализации программы обучающиеся приобретут следующие умения и навыки, а также будут уметь и знать:

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно- тренировочных игр.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема.	Всего часов	Из них:		Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики , контроля
			Теори я	Практ ика		
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагност.кар ты
2.	Правила безопасности.	2	1	1	групповая	диагност.кар ты
3.	Основы медицинских требований.	2	1	1	групповая	диагност.кар ты
4.	Основные требования к занятиям волейболом	4	2	2	групповая, индивидуал.	диагност.кар ты
5.	Основы техники и тактики волейбола	2	1	1	групповая, индивидуал.	диагност.кар ты
6.	Общая физическая подготовка.	44	8	36	групповая	диагност.кар ты
7.	Специальная физическая подготовка.	20	7	13	групповая	диагност.кар ты
8.	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов)	44	10	34	групповая, индивидуал.	диагност.кар ты
9.	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых)	44	12	32	групповая, индивидуал.	диагност.кар ты
10.	Игровая подготовка	42	14	28	групповая, индивидуал.	диагност.кар ты
11.	Индивидуальная работа	6	2	4	индивидуал.	диагност.кар ты
12.	Заключительное занятие. Диагностика.	4	1	3	групповая, индивидуал.	диагност.кар ты

		216	60	156		
	Итого:					

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие – 2 часа.

Физическая культура и спорт в России. Волейбол в России. Влияние занятий волейболом на строение и функции организма спортсмена. Гигиена, закаливание, питание и режим.

Диагностика. Владение навыками общефизической и специальной подготовки.

2. Правила безопасности – 2 часа.

Правила: техники безопасности, дорожного движения, пожарной безопасности. Профилактика травматизма на занятиях волейболом.

3. Основы медицинских требований – 2 часа.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля на занятиях физической культурой и спортом.

4. Основные требования к занятиям волейболом – 4 часа.

Моральная и специальная психическая подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

5. Общая физическая подготовка – 44 часа.

Строевые упражнения, общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения – ходьба, бег, прыжки, переползания, упражнения без предметов, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

6. Специальная физическая подготовка – 20 часов.

Страховка и самоконтроль при падении. Имитационные упражнения.

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, и т.д.

Спортивные виды деятельности: упражнения с блинами, гантелями, тяжелыми мячами, резинками, жгутами, канатами. Для наращивания отдельных групп мышц у обучающихся средней и старшей возрастных групп используется боди тренажер.

7. Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов) - 44 часа

Понятие о технике спортивной игры. Передвижения игрока. Основные технические стойки игрока. Передача – верхняя, нижняя. Поддача прямая, верхняя, нижняя. Нападающий удар. Блокирование. *Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

8. Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых) - 44 часа.

Взаимодействие (тройка), нижняя боковая подача на точность, верхняя подача на точность, индивидуальные действия, взаимодействие (двойной блок), групповые действия.

9. Игровая подготовка - 40 часов.

Страховка мяча, блокировка мяча, тактика защиты, групповые действия, тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам

9. Индивидуальная работа – 6 часов.

На протяжении всего учебного года для обучающихся, которые отстают в обучении или слабо усваивают предложенный материал, технику или тактику приемов игры в программе отведено время на индивидуальные занятия. На этих занятиях ребятам предлагается в индивидуальном порядке заниматься с обучающимся по теме: «Морально-психологический настрой обучающихся для преодоления страха перед соперниками и неуверенностью выхода на площадку» и отработки практических навыков по усвоению учебно – тематического материала, который они не могут усвоить на занятиях в группах.

10. Заключительное занятие– 4 часа.

Подведение итогов за прошедший учебный год. Повторение пройденного материала, сдача зачетов. Учебный план на второй год обучения.

Диагностика тем и разделов, изученных на 1 году обучения.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».**2.1. Календарный учебный график.**1 год обучения

Года обучения	Количество учебных недель	Кол-во часов в год	Продолжительность и периодичность занятий	Сроки проведения входной, промежуточной и итоговой аттестации	Общее кол-во часов по программе
1 год	36	144	2 раза в неделю по 2 занятия (45 мин + 45 мин)	До 01 октября; До 15 января; До 31 мая	144

2 год обучения

Года обучения	Количество учебных недель	Кол-во часов в год	Продолжительность и периодичность занятий	Сроки проведения входной, промежуточной и итоговой аттестации	Общее кол-во часов по программе
1 год	36	216	3 раза в неделю по 2 занятия (45 мин + 45 мин)	До 01 октября; До 15 января; До 31 мая	216

Календарный учебный график прохождения учебного материала
на 1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05
		Кол-во часов (по разделу, теме)									
1.	1. Введение в ОП. Техника безопасности. Входная диагностика	2	2								
2.	2.Правила безопасности.	2	2								
3.	3.Основы медицинских требований.	2	2								
4.	4. Основные требования к занятиям волейболом	4	4								
5	5. Основы техники и тактики игры	2	2								
6	6. Общая физическая подготовка	44	2	16	16	10					
7	7. Специальная физическая подготовка	20				8	12				
8	8. Основные приемы техники и тактики игры	58						14	18	16	10
9	9. Индивидуальная работа	6									6
10	10. Заключительные занятия	4									4
		144	14	16	16	18	12	14	18	16	20

Календарный учебный график прохождения учебного материала
на 2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05
		Кол-во часов (по разделу, теме)									
1.	Вводное занятие. Диагностика.	2	2								

2.	Правила безопасности.	2	2								
3.	Основы медицинских требований.	2	2								
4.	Основные требования к занятиям волейболом	4	4								
5	Основы техники и тактики волейбола	2	2								
6	Общая физическая подготовка.	44	2	16	16	10					
7	Специальная физическая подготовка.	20				8	12				
8	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов)	44							18	16	10
9	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых)	44							18	16	10
10	Игровая подготовка	42			8	6	6	6	4	6	6
	Индивидуальная работа	6		2			2			2	
	Заключительное занятие. Диагностика.	4		2							2
		216	14	20	24	24	20	6	40	40	28

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия обучения:

- светлый и просторный спортивный зал;
- деревянный настил пола;
- тренажеры и спортивный инвентарь;
- наличие спортивной формы;
- хорошая вентиляция помещения.

2.3 Формы аттестации

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения.

В течение каждого учебного года проводится диагностирование детей для оценки мотивации обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят:

в начале каждого учебного года – входная,

в конце каждого полугодия – промежуточная,
в конце каждого учебного года — итоговая.

2.4. Оценочные материалы

Примерный диагностический лист обученности

Входная, промежуточная и итоговая диагностики

№ п/п	Ф.И. обучающего я	Правила безопасности	Медицински й контроль	ОФ П	СФП	Приемы техники игры	Приемы тактики игры	Средний балл
1								

Результаты диагностики уровня развития детей.

Характеристика оценки детей имеет три уровня.

1 - 1,7 низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)

1,8 – 2, 5 средний уровень.

2,6 – 3 высокий уровень.

Высокий уровень _____ детей _____ %

Средний уровень _____ детей _____ %

Низкий уровень _____ детей _____ %

2.5. Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося.

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

– Образовательный процесс осуществляется очно, однако данное планирование предусматривает дистанционную форму обучения.

– В процессе реализации программы используются словесные, наглядные, объяснительно-иллюстративные, игровые методы обучения, а также воспитательные методы в виде убеждения, поощрения и мотивации, стимулирования.

– На занятиях используются индивидуальная и индивидуально-групповая форма организации.

– Учебные занятия проводятся в форме беседы, лекции, игры, открытых занятий, соревнований.

– В процессе обучения используются здоровьесберегающая технология, технологии образа и мысли, а также индивидуального и группового обучения, технология разноуровневого и дифференцированного обучения. А также в случае необходимости дистанционного обучения.

2.6. Список литературы:

Литература для педагога:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

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

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Литература для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Содержание

Наименование	Стр.
Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цели и задачи программы	3
1.3. Содержание программы	3
1.4. Планируемые результаты обучения	6
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	14
2.6. Список литературы	15