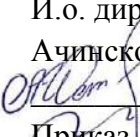


Управление образования администрации Ачинского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Утверждаю
И.о. директора МБОУ ДО «ДЮЦ
Ачинского района»
 А.Г. Островская
Приказ №25
от «31» августа 2021 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность физкультурно-спортивная
уровень стартовый
Вид программы модифицированная
Возраст обучающихся 10-16 лет
Срок реализации 1 год

Составитель и реализует программу:
Карелин Кирилл Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Ачинский район,

2021 г.

Содержание программы

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание программы	6
Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы	9
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы....	10
Список использованных источников	11
<i>Приложение №1</i> Календарный учебный график	12

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» *физкультурно-спортивной направленности*. Программа *модифицированная*, составлена на основе программы Кунициной Р.Ф.. Разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. №729-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа имеет *стартовый уровень*

Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделены в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта. Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта, а именно игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований. Данная программа составлена для спортивной игры «Волейбол».

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. 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 обучающихся 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 обучающимся 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.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для обучающихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии.

Педагоги поддерживают природное любопытство обучающихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, обучающиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. 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 данной программы

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.

Цели и задачи программы

Цель программы всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи:

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.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

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.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на формирование разновозрастной группы детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (10-16 лет).

Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди детей. Особенность таких занятий — в том, что младшие учатся на примере старших, а те в свою очередь поддерживают младших.

Для проведения занятий формируется группа. Состав групп, может пополняться новыми обучающимися. Принимаются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы обучения - групповые

Формы занятий: тренировочные занятия, участие в соревнованиях, занятия общей физической подготовкой, игровые занятия, спортивные мероприятия по различным видам спорта, беседы, теоретические занятия.

Режим занятий: На реализацию программы запланировано 152 часа. Рекомендуемый режим занятий по программе: два занятия по 45 минут с 10 минутным перерывом 2 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

	Год обучения	Летний образовательный модуль
	1	
Количество часов в неделю по годам обучения	4	4
Количество учебных недель	38	4
Количество учебных часов по программе	152	24
Количество учебных часов согласно расписанию	152	24

Планируемые результаты

По окончании программы, обучающиеся 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;

Раздел 2. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем программы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола.	2	-	2	Устный опрос
2.	Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	-	2	Устный опрос
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	-	28	28	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
4.	Общая физическая подготовка (ОФП) Подготовительные упражнения	-	28	28	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
5.	Техническая подготовка (ТП) Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки.	4	26	30	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
6.	Специальная физическая подготовка (СФП) Подвижные игры. Эстафеты.	-	28	28	Наблюдение, сдача контрольных

					нормативов.
7.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.	4	26	30	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
8.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	-	-	4	Педагогическая диагностика
Итого:		12	140	152	

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение (2 часа)

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола.

Форма контроля: Устный опрос

2. Правила игры (2 часа)

Теория: Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Форма контроля: Устный опрос

3. Общеразвивающие упражнения (28 часов)

Практика: ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

Форма контроля: Наблюдение, сдача контрольных нормативов.

4. Общая физическая подготовка (ОФП) (28 часов)

Практика: Значение ОФП в подготовке волейболистов. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому. Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре.

Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до коголибо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

Форма контроля: Наблюдение, сдача контрольных нормативов.

5. Техническая подготовка (ТП) (30 часов)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

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

Форма контроля: Наблюдение, сдача контрольных нормативов.

6. Специальная физическая подготовка (СФП) Практика (28 часов)

Практика: 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.

Форма контроля: Наблюдение, сдача контрольных нормативов.

7. Тактическая подготовка (ТП) (30 часов)

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Форма контроля: Наблюдение, сдача контрольных нормативов.

8. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Раздел 3 Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце 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.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения.

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 и другим видам спорта.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Методы работы: повторный, непрерывный, серийный, игровой, соревновательный, словесные методы, работа в группах.

Материально-техническое оборудование:

№п/п	Наименование	Количество
1.	Стойка волейбольная	1

2.	Сетка волейбольная	1
3.	Мяч волейбольный	2
4.	Мяч для метания	2

Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Список использованных источников:

1. Волейбол в школе, пособие для студентов вузов Составитель Железняк Ю. Д. Москва 1990г.
2. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. Методическое пособие. Составитель Муравьев В. А., Назарова Н. Н.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства Москва "Фаир-пресс" 1998 г. 336 стр.
4. Настольная книга учителя физической культуры. Составитель Г. И. Погадаев, - М.: Физкультура и спорт, 2000г. 496 стр.
5. Общеразвивающие и специальные упражнения, методические рекомендации по общей и специальной физической подготовке. Составитель А. П. Колтановский., г. Москва 1979г.
6. Соловьева.Н.И. Волейбол. Основы методики обучения. Учебно-методическое пособие. Ярославль, издательство ЯГПУ им. Ушинского 2008, 32 стр.
7. Учебник для студентов высших педагогических учреждений под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. 2-е издание Москва 2004г. 520 стр.