

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМ. ДЕКАБРИСТА М.М.СПИРИДОВА

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педсовета № 7 от 31.05.2021

УТВЕРЖДАЮ:
приказ № 153 от 31.05.2021 г.
директор школы Л.Г.Гамзина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»
Физкультурно-спортивной направленности
Базовый уровень
Для учащихся 12-16 лет

Составитель:
Боровиков Вячеслав Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Дрокино
2021

Пояснительная записка

Дрокинская средняя общеобразовательная школа им. Декабриста М.М. Спиридова

Программа дополнительного образования «Волейбол»

Возраст 12-16 лет (6-9 Классы).

Срок реализации программы 1 год.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная рабочая программа на приобщение детей к спорту, на формирование потребности в здоровом образе жизни. Программа рассчитана на один год по 3 часа в неделю (108 часов) для учащихся 6-9 классов. Количество обучающихся в группе 12-15, уровень освоения базовый.

Направление: спортивные игры

Актуальность и новизна

Актуальность программы состоит в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 12-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейбол или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта Волейбол в нашей стране и в нашем поселке. Возможность реализации данной программы в нашем населенном пункте имеется только на базе нашей школы.

Отличительная особенность программы «Волейбол» в

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Образовательная деятельность по программе «Волейбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся волейболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Волейбол».

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Адресат программы: школьники в возрасте 12-16 лет, имеющие интерес к игре «волейбол». В программе могут заниматься как девочки, так и мальчики.

Сроки реализации программы: 1 год обучения, 2раза в неделю по 1.5 часа.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 1.5 академических часа с перерывом 10 мин.

Цели и задачи

Цель программы – формирование навыков игры в волейбол.

Основными задачами программы являются:

Предметные:

обучить приемам техники и тактики игры;

повысить уровень специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

Личностные:

Способствовать укреплению здоровья;

Формировать умение работать в команде.

Метапредметные:

развивать умение ориентироваться в проблемных ситуациях.

Отличительная особенность данной программы «Волейбол» в том, что заниматься в ней могут дети с ограниченными возможностями здоровья.

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
с 01.09.2021 по 31.05.2022	1,5 часа	2	3ч.	36	108

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Правила игры	4	4		опрос, игра
	Специальная подготовка техническая	64		64	Выполнение упражнения
	Специальная подготовка тактическая	32	8	24	Выполнение упражнения
	ОФП	На каждом занятии			
	Соревнования	8		8	Протокол соревнований, грамота
Всего: 108ч					

Содержание программы

№	Наименование раздела	Содержание
	Правила игры	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол
	Специальная подготовка техническая	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места,</p>

		<p>с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).</p> <p>Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</p>
	<p>Специальная подготовка тактическая</p>	<p>Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p>Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p>Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.</p> <p>Общефизическая подготовка (на каждом занятии)</p>
	<p>ОФП</p>	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.</p> <p>Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.</p>
	<p>Соревнования</p>	<p>Принять участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.</p>

Планируемые результаты

Предметные:

- сформированные знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- Знает правила игры в волейбол и соблюдает их во время игры.;
- знает правила профилактики травматизма, технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;

Метапредметные:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий волейболом.
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- Соблюдение безопасности во время занятий волейболом;
- Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

Личностные:

- Использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- Сформированы навыки собственной культуры здорового образа жизни;
- Готов и способен к саморазвитию и самообучению, личностному самоопределению, уважительное отношение к иному мнению;
- Овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- Умение работать в команде.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.09.2021	31.05.2022	36	72	108	2 раза в неделю по 1,5 часа	25.05.2022

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе имеется зал: 9*18

сетка волейбольная- 2шт.

гимнастическая стенка- 4 шт.

гимнастические скамейки-2шт.

гимнастические маты-3шт.

скакалки- 15 шт.

мячи набивные (масса 2кг)- 8шт.

мячи волейбольные – 10 шт.

рулетка- 1шт.

Информационное обеспечение

<http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/>

Сайт представлен 20 фильмами обучения игре волейбол.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования первой категории, стаж педагогической деятельности-4 года, образование высшее педагогическое.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, статья на сайте школы, протокол.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

соревнование, участие в мастер-классе, открытое занятие, портфолио.

Оценочные материалы программы

Итогом реализации программы является промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток. Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удар

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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.

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, видеофильмов. 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.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: Организационный момент. Формулирование темы занятия, постановка цели. Актуализация опорных знаний. Изучение нового материала. Практическая работа. Итог занятия. Рефлексия учебной деятельности на занятии.

Виды дидактических материалов:

Инструкционные и технологические карты

Список используемой литературы:

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» 2013.

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.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

3. 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.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Приложение №1 поурочное планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Теория -4ч	
1	Инструктаж ТБ. Правила Игры.	4
	Техническая подготовка – 64ч	
2	Техника приема и	8

	передача мяча. Игра «пионербол»	
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
5	Приём мяча двумя руками снизу	1
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
9	Позиционное нападение. Учебная игра	1
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
14	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
16	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
18	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
19	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
20	. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2
23	Повторный инструктаж по технике безопасности	2
	Двусторонняя игра	2
24	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1
25	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1

26	Стойка игрока. Перемещение в сойке	8
27	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
28	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
30	Приём мяча двумя руками снизу	1
31	Приём мяча двумя руками снизу	1
32	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
	Теория 4ч	
34	Инструктаж ТБ. Правила Игры.	4
35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
36	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
37	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
38	Позиционное нападение. Учебная игра	2
39	Позиционное нападение. Учебная игра	2
40	Позиционное нападение. Учебная игра	2
41	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
42	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
46	Верхняя подача мяча	1
47	Верхняя подача мяча	1
48	Верхняя подача мяча	1
49	Нижняя подача мяча	1
50	Нижняя подача мяча	1
51	Нижняя подача мяча	1
52	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2
53	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2
54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2
55	Верхняя подача, нижний прием	1

56	Верхняя подача, нижний прием	1
57	Верхняя подача, нижний прием	1
58	Нападающий удар, нижний прием	1
59	Нападающий удар, нижний прием	1
60	Нападающий удар, нижний прием	1
61	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
63	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2
64	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2
65	Соревнование в группах	2
66	Соревнование в группах	2
67	Соревнование в группах	2
68	Соревнование. Итоговое занятие	2
	Итог	108