Казённое учреждение «Муниципальный орган управления образованием

Анучинского муниципального округа Приморского края»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа с. Анучино Анучинского  
муниципального округа Приморского края»

СШ с. Анучино

Д.Е. Кирсанов

тября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

ВОЛЕЙБОЛ  
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Тренер - преподаватель:

Рафальская Мария Николаевна

с. Анучино

2024г.



**РАЗДЕЛ №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

1.1. Пояснительная записка.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

**Актуальность программы** «Волейбол» определяется популярностью ее в детской среде МБОУ школа с. Чернышевка. Эта игра доступна, широкой распространена, хорошо подготовлена учебно-материальная база школы и, естественно, высокий уровень подготовленности самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский.

**Направленность программы** *–* физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения –** стартовый

**Адресат программы** МБОУ школа с. Чернышевка в возрасте 6-18 лет, годные по состоянию здоровья

Особенности организации образовательного процесса:

- режим занятий: 3 раза в неделю по 1.5 часа (ак. час 45 мин);

-возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;

- продолжительность образовательного процесса 9 месяцев. Всего количество часов в год 204.

1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игре в волейбол.

Задачи программы:

**Воспитательные:**

1.Воспитать трудолюбие, целеустремленность;

2.Воспитывать у учащихся нравственные качества;

3.Воспитать чувства коллективизма у учащихся.

Развивающие:

1. Развивать основные двигательные качества;

2. Развить тренировочные и соревновательные интерес;

3.Укрепить здоровье гармоническое развитие всех органов и систем организма детей.

Обучающие:

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейбол, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

- освоение учащимися знаний для занятий волейболом,

- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

1.3. Содержание программы

Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации и контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | Правила игры в волейбол.  Вводное занятие Знакомство. | 6 | 6 | 0 | Наблюдение  Текущий контроль |
| **2** | Техническая подготовка. | 42 | 6 | 36 |  |
| **2.1** | Передвижение. Стойки. | 10 | 1 | 9 |  |
| **2.2.** | Приёмы и передачи мяча. | 9 | 1 | 8 | Текущий контроль |
| **2.3.** | Подачи мяча. | 9 | 1 | 8 | Наблюдение |
| 2.4. | Атакующие удары. | 9 | 1 | 8 | Наблюдение  Текущий контроль |
| **2.5.** | Блокирование нападающих ударов. | 5 | 2 | 3 |  |
| **3.** | Тактическая подготовка | 42 | 4 | 38 |  |
| **3.1.** | Индивидуальная тактическая подготовка. | 12 | 1 | 11 | Наблюдение  Контрольные упражнения |
| **3.2.** | Тактика защиты. Командные действия. | 15 | 1 | 14 | Наблюдение  Текущий контроль |
| **3.3.** | Групповые действия. | 15 | 2 | 14 | Наблюдение  Текущий контроль |
| **4.** | **Общая физическая подготовка** | 42 | 4 | 38 |  |
| **4.1.** | Упражнения для развития скорости (бег). | 10 | 1 | 9 | Наблюдение  Текущий контроль |
| **4.2.** | Прыжковые упражнения. | 10 | 1 | 9 | Наблюдение  Текущий контроль |
| **4.3.** | Силовые упражнения, гимнастические упражнения*.* | 10 | 1 | 9 | Наблюдение  Контрольные упражнения |
| **4.4.** | Игра по правилам с заданием. | 12 | 1 | 11 | Наблюдение  Практическое задание |
| **5.** | **Товарищеские** **игры** | 42 | 2 | 40 | Наблюдение  Контрольные упражнения |
| **6.** | **Соревнования** | 30 | 2 | 28 | Итоговый контроль |
|  | **Итого:** | **204** | 24 | 180 |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Раздел: Правила игры в волейбол.**

**1.1. Тема: Вводное занятие. Знакомство.**

**Теория.** Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, с техникой безопасности и правилами поведения в зале, правилами личной гигиены. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Беседа о правильной расстановке игроков на площадке и правилах поведения.

**2. Раздел: Техническая подготовка.**

**2.1. Тема: Передвижения. Стойки.**

**Теория.**Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

**Практика.**Овладение техникой передвижений и стоек.Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**2.2. Тема: Приёмы и передачи мяча.**

**Практика.** *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 и 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.

**2.3. Тема: Подачи мяча.**

**Практика.** *Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре,установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**2.4. Тема: Атакующие удары.**

**Практика.**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).

**2.5. Тема: Блокирование нападающих ударов.**

**Теория:** Изучение наиболее активного приёма защиты.

**Практика:** Способы передвижения. Одиночное или групповое блокирование. Учебная игра.

**3. Раздел: Тактическая подготовка.**

**3.1. Тема: Индивидуальная тактическая подготовка.**

**Теория:** Эффективные способы нападения и защиты.

**Практика**: Определение места игрока. Передвижение. Целесообразное применение подач и нападающих ударов.

**3.2. Тема: Групповые действия.**

**Теория:** Правила взаимодействия игроков во время игры.

**Практика:** Система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии. Учебная игра.

**3.3. Групповые действия.**

**Теория:** Согласованные взаимодействия двух, трех и более игроков при организации блокирования, страховки и приема нападающих ударов.

**Практика:** Отработка системы защиты «Углом вперед». Учебная игра.

**4. Раздел: Общая физическая подготовка.**

**4.1. Тема:** **Упражнения для развития скорости (бег).**

**Теория.**Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

**Практика.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

**4.2. Тема: Прыжковые упражнения.**

**Практика:** *Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

**4.3. Силовые упражнения. Гимнастические упражнения.**

**Практика:** *Силовые упражнения:* упражнения с отягощением для рук и для ног. *Гимнастические упражнения:* упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Учебная игра.

**4.4. Тема: Игра по правилам с заданием.**

**Практика:** Игра крестики – нолики. Учебная игра.

**5. Раздел: Товарищеские игры.**

**Практика:** Учебные игры. Отработка техники игры.

**6. Раздел: Соревнования.**

**Теория.** Основы судейства. Правила соревнований**.** Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

**Практика.** Контрольные тесты и соревнования*.* Принять участие в одних соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

обучающийся будет

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

У обучающегося будет

- проявляться дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

поставленных целей;

-проявление бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними

общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

обучающийся будет

-определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

-взаимодействовать со сверстниками в спортивной деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы

их исправления;

у обучающегося будет возможность

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

находить возможности и способы их улучшения;

**Предметные результаты**

Обучающийся будет знать:

общие основы волейбола;

технические приемы в волейболе;

технику перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

технику верхних передач;

технику передач снизу;

технику верхнего приема мяча;

технику нижнего приема мяча;

технику подготовки волейболиста;

технику подачи мяча снизу.

Обучающийся будет уметь:

правильно распределять свою физическую нагрузку;

играть по упрощенным правилам игры.

Обучающийся будет владеть основными приемами

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.**

**2.1. Условия реализации программы**

**1. Материально- техническое обеспечение**

Для проведения занятий по программе имеются следующее оборудование и инвентарь:

* 1. Сетка волейбольная- 1шт.
  2. Стойки волейбольные-2шт.
  3. Гимнастические стенки-2 шт.
  4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
  5. Гимнастические маты-5шт.
  6. Скакалки-8шт.
  7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
  8. Резиновые амортизаторы-10 шт.

**2. Учебно-методическое информационное обеспечение**

1) Пащенко А.Ю. Красникова О.С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021.

2) Ибрагимова О.А., Вараева А.Ж., Ибрагимова Е.А., Малаалиева П.Ю. Техника и методика обучения волейболу. Махачкала 2016.

3) Видео и интернет источники.

<https://infourok.ru>

<https://kopilkaurokov.ru>

<https://nsportal.ru>

<https://урок.рф>

На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись. Интернет - источники:

* http://www.crdod/Развитие и воспитание дополнительного образования.
* free/kursovaya…igre\_v\_voleybol Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
* festival.1september.ru›articles/573494/ Обучение игре в волейбол.
* Обучение волейболу | Информационный портал б игре волейбол. VolleyMos.ru›
* Сайты: pedsovet.su [www.1september.ru](http://www.1september.ru/)

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

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

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

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;

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

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;

Формы контроля: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Контрольные нормативы | 1 год |
| 1 | Правила соревнований | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь | 10 |
| 3 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10 |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь | 10 |
| 5 | Передачи над собой в круге без потерь | 15 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 |
|  | Подача (любая): из 10 попыток | – |
| 7 | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую | – |
| 8 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 |
| 9 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 |

**2.3. Методические материалы**

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 45 минут в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу 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 используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 34 |
| Количество учебных дней | | 102 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2024- 29.12.2024 |
| 2 полугодие | 11.01.2025- 31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 6-18 |
| Продолжительность занятия, час. | | 1.5 часа (ак час 45 мин) |
| Режим занятия | | 3 раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 204 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование мероприятий** | **Объем** | **Временные границы** |
| **1** | Консультация для родителей  Анкетирование | 1 | Сентябрь |
| **2** | Участие в окружных мероприятиях. | 1 | Октябрь |
| **3** | Родительское собрание | 1 | Ноябрь |
| **4** | Собрание, обсуждение проблем и предложения для улучшения образовательного процесса. | 1 | Декабрь |
| **5** | Участие в окружных соревнованиях | 1 | Январь |
| **6** | Участие в краевых соревнованиях | 1 | Апрель |
| **7** | Собрание. Подведение итогов учебного гора. | 1 | Май |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Беляев А.В.* Волейбол: теория и методика тренировки. Москва: Издательство «ТВТ Дивизион», 2020.
2. *Ивойлов А.В.* Тактическая подготовка волейболистов. Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 2020.
3. *Кунянский В.А.* Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства. Москва: Издательство «Дивизион», 2019.
4. *Шнайдер В.Ю.* Методика обучения игре в волейбол. Москва: Издательство «Олимпия. Человек», 2019.
5. *Свиридов В.Л.* Волейбол. Энциклопедия. Москва: Издательство

«Эксмо», 2020.