

Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского
Союза Гончарова Петра Алексеевича»
403010, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,
р.п. Ерзовка, улица Школьная, 2
т. 8-84468-4-79-55, E-mail: erzovka_sosh@mail.ru
ОКПО 22402704, ОГРН 1023405363376, ИНН/КПП 3403301246/340301001

Принята на заседании
педагогического совета
«28» 05 2021г.
Протокол № 4

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Ерзовская СШ имени
Героя Советского Союза Гончарова П.А.»
Мединцов В.В.
«28» 05 2021г.
Приказ № 170-02 от 28.05.2021 г.



**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Мухина Екатерина Геннадьевна
Педагог дополнительного
образования

Ерзовка, 2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная «Юный волейболист» разработана в соответствии с требованиями, указанными в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- «Концепция развития дополнительного образования детей», утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2015 г. № 1040 «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением».
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Веселый волейболист» - физкультурно-спортивная.

По форме организации – групповая.

По времени реализации – 1 год.

Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

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 «Юный волейболист», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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, причащает 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.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы. Программа рассчитана на широкий возрастной диапазон воспитанников, что в свою очередь может дать возможность начать занятия с более раннего возраста, а также позволит заниматься детям более старшего возраста, имеющим не очень высокие «стартовые способности». Особенно это будет актуальным для учебных заведений, имеющих малочисленный контингент. Правильная реализация данной программы позволит учитывать индивидуальные физические и психологические особенности воспитанников и даст возможность максимально развить природные способности у детей разного возраста.

Адресат программы

Данная программа ориентирована на обучение детей 12-16 лет. Количество обучающихся в группе - 15 человек. Занятия проводятся - 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия 40 минут.

Объём и срок реализации программы

Программа рассчитана на 12 месяцев и содержит - 48 часов.

Формы обучения: очно-заочная.

Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности воспитанников посредством активных занятий спортивной игрой волейбол.

Программа призвана решать следующие задачи:

Личностные:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-

силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) в процессе занятий волейболом;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

Предметные:

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля во время занятий волейболом и тренировочных и соревновательных игр в волейбол;
- углубление представления о волейболе как виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана волейбольной команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Метапредметные:

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, умения работать в составе команды;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ожидаемые результаты. В результате обучения по данной рабочей программе учащиеся должны усвоить следующие умения и навыки:

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- в совершенстве знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- сформировать первичные навыки судейства;
- знать терминологию изучаемой игры;
- уметь провести самостоятельную разминку для подготовки организма к активным двигательным действиям в параметрах изучаемой игры;
- уметь взаимодействовать в команде для достижения максимального соревновательного результата;
- применять правила техник безопасности при активных двигательных действиях в параметрах изучаемой игры;
- оказывать доврачебную помощь и самопомощь при получении травм.

Учебный план

№ п/п	Название раздела тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 - 2	Раздел I. Теоретическая подготовка	2	2	-	

1	Техника безопасности оказание первой доврачебной помощи. История волейбола	1	1	-	Беседа
2	Понятие о технике и тактике игры. Правила игры в волейбол. Расстановка игроков и способы «перехода». Амплуа игроков на площадке.	1	1		Беседа тестирование
3 - 4	Раздел II. Технические и тактические приемы.	2	2		
3	Понятие о технике и тактике игры.		1		Тестовые упражнения
4	Стойка игрока. Способы перемещения по площадке. Способы безопасного падения.		1		Тестовые упражнения
5 - 12	Раздел III. Специальные упражнения волейболиста «Передачи мяча сверху и снизу»	20	2	20	
5	Передачи. Двумя сверху (над собой).	2	1	2	Тестовые упражнения Игровые элементы
6	Передачи. Двумя сверху (у стены).	2	1	2	Тестовые упражнения Игровые элементы
7	Передачи. Двумя сверху (в парах на месте).	2	-	2	Тестовые упражнения Игровые элементы
8	Передачи. Двумя сверху (в парах через сетку).	3		3	Тестовые упражнения Игровые элементы
9	Передачи. Двумя сверху (в парах на месте и через сетку).	2		2	Тестовые упражнения Игровые элементы
10	Передачи. Двумя снизу (в парах после набрасывания партнером).	3		3	Тестовые упражнения Игровые элементы
11	Передачи. Двумя снизу (вверх перед собой).	2		2	Тестовые упражнения Игровые элементы
12	Передачи. Двумя снизу (через сетку в парах).	4		4	Тестовые упражнения Игровые элементы
13 - 17	«Нападающий удар»	5	1	5	
13	Нападающий удар. Подводящие упражнения.	1	1	1	Тестовые упражнения Круговая тренировка
14	Нападающий удар с прямого разбега из зоны 6.	1		1	Тестовые упражнения Круговая тренировка
15	Нападающий удар из зоны 2.	1		1	Тестовые упражнения Круговая тренировка
16	Нападающий удар из зоны 4.	1		1	Тестовые упражнения Круговая тренировка
17	Разновидности нападающих ударов.	1		1	Тестовые упражнения Круговая тренировка
18 - 19	«Блокирование»	2	1	2	
18	Блокирование. Одиночное.	1	1	1	Тестовые упражнения Круговая тренировка
19	Блокирование. Двойное.	1		1	Тестовые упражнения Круговая тренировка
20 - 21	«Подача»	5	2	5	
20	Подачи. Нижняя прямая подача.	3	1	3	Тестовые упражнения Круговая тренировка
21	Подачи. Верхняя прямая подача	2	1	2	Тестовые упражнения

	(силовая с места).				Круговая тренировка
22 -26	«Амплуа игроков на площадке.»	10	1	10	
22	Комбинированные упражнения. Подача – прием.	1	1	1	Тестовые упражнения Круговая тренировка
23	Комбинированные упражнения. Подача – прием – передача.	1		1	Тестовые упражнения Круговая тренировка
24	Комбинированные упражнения. Подача – прием – передача – нападающий удар.	2		2	Тестовые упражнения Круговая тренировка
25	Учебно-тренировочные игры. Отработка командных взаимодействий.	2	-	2	Тестовые упражнения Круговая тренировка
26	Учебно-тренировочные игры. Отработка индивидуальных действий в различных амплуа.	4	-	4	Тестовые упражнения Круговая тренировка
27 - 28	« Соревнования. Награждение »	2	-	2	
27	Соревновательные игры среди девочек. Награждение	1	-	1	Соревновательный день
28	Соревновательные игры среди мальчиков. Награждение	1		1	Соревновательный день

Содержание программного материала.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы. Но темы, входящие в состав разделов, могут перемежаться между собой для достижения педагогической целесообразности и соблюдения принципа «от простого к сложному».

I. Основы знаний – 2 часа.

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол.
- нарушения, жесты судей.
- основные требования техники безопасности и оказания доврачебной помощи;
- принципы расстановки игроков на площадке и правила «перехода».

II. Техничко-тактические приемы – 136 часов.

1. Стойка игрока – 2 ч.

- положение рук и ног в различных игровых ситуациях.

2. Способы перемещения по площадке – 2 ч.

- перемещение шагом и бегом;
- перемещение приставными шагами;
- перемещение прыжком с отталкиванием одной или двумя ногами.

3. Подачи – 5 ч.

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- верхняя прямая подача;
- разновидности верхней прямой подачи.

4. Передачи – 20 ч.

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками стоя спиной к партнеру;
- верхняя передача двумя руками в прыжке;
- прием кулаком;
- прием тыльной стороной ладони.

5. Нападающий удар – 5 ч.

- техника выполнения прямого нападающего удара из 3 зоны;
- нападающий удар из 2 и 4 зон;
- нападающий удар «забеганием» из женского волейбола;
- нападающий удар с различных передач.

6. Блокирование – 2 ч.

- техника выполнения одиночного блокирования;
- техника выполнения группового блокирования.
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

7. Комбинированные упражнения – 10 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите);
- комбинации «волна» и «крест».

8. Соревновательные игры – 2 ч.

- товарищеские матчи с учащимися соседних школ среди девочек;
- товарищеские матчи с учащимися соседних школ среди мальчиков.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- получить знания о физической культуре и спорте в целом, истории развития волейбола в частности, о роли волейбола в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучиться знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия с обучающимися проходят - спортивный зал.

Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Набивные мячи -5 шт;

- Скакалки – 20 шт;
- Волейбольная сетка, регулируемая на различную высоту;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- Резиновые амортизаторы – 10 шт;
- Силовые тренажёры – 2 шт;

Кадровое обеспечение: Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования».

В процессе обучения по программе отслеживаются три вида результатов:

- *текущий* (оценивается уровень знаний);
- *промежуточный* (проверяется уровень освоения учащимися программы за полугодие);
- *итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный период).

Выявление достигнутых результатов осуществляется через:

- выполнение нормативов, согласно возрастным особенностям;
- применение приобретённых знаний на практике;
- показ навыков коллективного взаимодействия, при проведении соревнований, выступлений и турниров.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания работы по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (12-16 лет)	01.09.2021	25.08.2022	48	48	1 раз в неделю по 1 часу

Форма подведения итогов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, участие в соревнованиях по волейболу.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе мы используем следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
5. Дуркин П.К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре [Текст] / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. - 2016. - №3. - С. 36-42.
6. А. М. Воронов // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 31-33.