

Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУДО
ДПО Ш «Феникс»
Колпаков Д.Н.
2021г.

«ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
Карамышева Татьяна Алексеевна
зам. директора по УВР
Смирнова Анна Александровна
зам. директора по СМР

Артем
2021г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Волейбол – один из увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, он доступен детям и взрослым, в него можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности координации движений и ориентировке в пространстве. Игры с мячом оказывают разностороннее воздействие на психофизическое развитие детей и подростков.

Образовательная программа является документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Уровень освоения: стартовый.

Данная программа реализуется в спортивной школе «Феникс» Артемовского городского округа на базе спортивного зала МБОУ СОШ № 35 и предназначена для обучения детей и подростков по предмету «волейбол». Программа включает в себя занятия групповые и индивидуальные, работу в парах, на тренажерах, тренировочных снарядах. Большое внимание уделяется развитию коммуникативных качеств обучающихся и их лидерских способностей.

Адресат программы. Прием на обучение осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ. На стартовый уровень зачисляются все желающие заниматься волейболом (девочки и мальчики 10-15 лет) при отсутствии медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года с объемом 70 час. Минимальное количество обучающихся в группе – 20 чел.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом у обучающихся посредством овладения ими основами игры в волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
2. Воспитание коммуникативных навыков и умения действовать в коллективе, лидерских способностей;
3. Формирование мотивации к систематическим занятиям волейболом;
4. Укрепление здоровья обучающихся, воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости;
2. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
3. Повышение уровня специальной психологической подготовки, регулирование психического состояния.
4. Повышение уровня навыков и умений игры в волейбол.

Обучающие:

1. Формирование двигательных умений и навыков;
2. Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих, подготовительных и подводящих физических упражнений;
3. Овладение основами техники и тактики игры в волейбол;
4. Выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
5. Формирование теоретических знаний в избранном виде спорта.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незачет
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория:				
1.1	История возникновения и развития волейбола.	1	1		опрос
1.2	Знания, умения и навыки гигиены.	1	1		опрос
1.3	Волейбол, правила игры.	2	2		опрос
2	Общая физическая подготовка.	14	1	13	наблюдение

3	Специальная физическая подготовка.	8	1	7	наблюдение
4	Техническая подготовка.	20	2	18	наблюдение
5	Тактическая подготовка.	10	2	8	наблюдение
6	Учебно-тренировочные игры.	12	2	10	наблюдение, текущий контроль
7	Итоговое занятие (контрольные нормативы - тесты)	2		2	Промежуточная аттестация
	ИТОГО:	70	12	58	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теория

1.1 История возникновения и развития волейбола. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий волейболом, о правильном хранении и уходе за ним.

1.2 Знания, умения и навыки гигиены. Гигиена, режим дня и питание детей, занимающихся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики простудных заболеваний средствами физической культуры.

1.3 Волейбол, правила игры. Основные правила игры в волейболе. Современные правила игры в волейбол. Основы правил пляжного волейбола. Функции игроков, расстановка. Основы инструкторской и судейской практики. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие общая физическая подготовка. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренировочных снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие специальная физическая подготовка. Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: 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. Подвижные и спортивные игры.

4. Раздел: Техническая подготовка.

Теория: Особенности технической подготовки. Значение технической подготовки в волейболе.

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

5. Раздел: Тактическая подготовка.

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

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

6. Раздел: Учебно-тренировочные игры.

Теория: Правила игры в волейбол. Переход. Зоны. Ведение счета. Настрой на игру.

Практика: Проведение учебно-тренировочных игр.

7. Раздел: Итоговое занятие

Практика: выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающихся будут развиты:

- морально-волевые качества, дисциплинированность и ответственность;
- коммуникативные навыки и умения действовать в коллективе, лидерские способности;
- мотивация к систематическим занятиям волейболом;
- потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут развиты:

- физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

Обучающиеся приобретут необходимый уровень:

- физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- специальной психологической подготовки;
- навыков и умений игры в волейбол.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут владеть:

- двигательными умениями и навыками;
- комплексами общеподготовительных, общеразвивающих, подготовительных и подводящих физических упражнений;
- основами техники и тактики игры в волейбол;
- теоретическими знаниями в избранном виде спорта;

Обучающиеся будут уметь:

- продуктивно общаться и взаимодействовать друг с другом в процессе совместной деятельности;
- выполнять нормативы переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для занятий по программе используется:

- стандартная волейбольная площадка МБОУ СОШ № 35;
- спортивный инвентарь - мячи волейбольные, сетка волейбольная, набивные мячи (масса 1 кг.), мячи для метания, секундомер, судейский свисток, конусы, скакалки,

гимнастические скамейки, гимнастические стенки, гимнастические маты, рулетка, насос для накачивания мячей в комплекте с иглами, силовые тренажеры, тренировочный снаряд.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

Инструкции по охране труда.

Список литературы для обучающихся и их родителей:

Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас – Минск: Нарасвета, 2010;

Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002;

Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012;

Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов – М.: Физкультура и спорт, 2011;

Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011;

Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013;

Колоницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Результаты освоения программы обучающимися систематически отслеживаются в течение учебного года в ходе текущих занятий (учебно-тренировочные игры) и на итоговых занятиях.

Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля:

Текущий контроль – проводится на каждом занятии в форме опроса, наблюдений, устных рекомендаций тренера-преподавателя и корректировки движений обучающихся, а также в виде учебно-тренировочных игр.

Опрос – метод сбора первичной информации на занятии, проверка степени и осознанности усвоения учебного материала всей группы. Организация опроса должна быть четкой, вопросы продуманы до мелочей, точно установлена их последовательность.

Наблюдение – это анализ и оценка тренером-преподавателем действий обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса. Тренер-преподаватель наблюдает за правильностью выполнения задания или упражнения, делает замечания или исправляет ошибки, акцентируя внимание всех обучающихся на допущенные ошибки.

Устные рекомендации – это указания тренера-преподавателя о правильности выполнения того или иного двигательного действия (упражнения).

Корректировка движений обучающихся – система педагогических мероприятий, направленная на исправление ошибок при выполнении двигательного действия (упражнения).

Тренировочные игры – это комплекс упражнений, который позволяет обучающимся целенаправленно отрабатывать всевозможные ситуации для наиболее эффективного розыгрыша партии.

Промежуточный контроль - позволяет определить, насколько успешно проходит развитие обучающегося и освоение им образовательной программы.

Промежуточный контроль проводится в рамках аттестации обучающихся в мае месяце в форме тестов по ОФП и СФП. Результаты промежуточного контроля оформляются протоколом (Приложение № 1).

Тест по ОФП состоит из следующих упражнений: бег 30 м., прыжок в длину с места (см.), поднимания туловища за 30 сек (кол. раз), бег 1000 м (мин.), подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки).

Тест по СФП состоит из:

1. Передача мяча:

- поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз);
- передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток);
- передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток).

2. Подача мяча:

- нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток).
- нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки).

3. Нападающий удар:

- прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток).

2.3 Методические материалы

Основные формы и методы проведения занятий.

1. *Наглядные:* показ упражнений; имитация упражнений; зрительные и звуковые ориентиры; просмотр иллюстрационного материала.

2. *Словесные:* объяснение техники выполнения упражнений; корректировка выполнения упражнений; распоряжение; рассказ; беседы

3. *Практические:* повторение упражнений; проведение упражнений в игровой форме; применение помощи и страховки.

Формы проведения занятий: Занятия по изучению нового материала; Занятия, направленные на закрепление ранее изученного материала; Комбинированные, сочетающие в себе изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях зависят от задач урока, численности и подготовленности обучающихся, а так же от используемого инвентаря.

Фронтальная — при разучивании несложных упражнений.

Групповая — наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.

Индивидуальная — предусматривает подготовку отдельного воспитанника к сложному элементу. В парах — для проведения ОФП и СФП.

Поточная — при выполнении подач, нападающих ударов, передач.

Игровая — с помощью, которой можно проводить все виды упражнений. При использовании этого метода следует учитывать то что, дети должны в совершенстве владеть выполняемыми упражнениями.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		70
Количество недельных часов		2
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021-30.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		10-15
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		70

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года
2	Просмотр соревнований старших воспитанников	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
3	Просмотр тренировок других групп 2-3 года обучения	В течение учебного года
4	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памятным и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБОУДО ДЮСШ «Феникс».
5	«Активный отдых» <ul style="list-style-type: none"> • Посещение местных достопримечательностей • Прогулки в парках 	В течение учебного года

	<ul style="list-style-type: none"> • Поездка в Сафари парк • Поездка на «Штыковские пруды» • Организационный выход на каток 	январь
6	Беседы на тему: «Питание спортсмена», «Спорт и здоровье», «Формирование культуры здорового образа жизни»	В течение учебного года
7	Беседы с обучающимися «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение учебного года
8	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года
9	«День именинника»	В течение учебного года
10	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников».	Декабрь, январь
11	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 216 с.
2. Железняк Ю.Д., В.В. Костюков, А.В. Чачин: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина - М.: 2016.-210с.
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. - 794 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. - 448 с.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. - 184 с.
6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. - 254 с.
7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. - 114 с.

Протокол промежуточной аттестации (контроля)

№ п/п	ФИО	Бег 30 м.	Подъем туловища лежа на спине 30с.	Бег 1000м.	Прыжок в длину с места	Подтягивание (мальчики) Отжимания (девочки)	Результат	Уровень