


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное образование Белоглинский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №16 имени Ф.Г. Шпака Белоглинского района»

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ № 16
От 18.06.2021г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 16
Хрулева Л.В.
Приказ № 01-05/232-А от 23.06.2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 год (36 часов)
Возрастная категория: от 15 до 16 лет
Вид программы: модифицированная

Автор-составитель
Соболь В.П.
педагог дополнительного образования

с.Новопавловка, 2021

Содержание программы:

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка. Актуальность, цели и задачи программы.
- 1.2. Общая характеристика учебного предмета.
- 1.3. Планируемые результаты.
- 1.4. Содержание учебного предмета.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарно-тематическое планирование
- 2.2. Описание учебно-материального и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка. Актуальность, цели и задачи программы.

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

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.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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, 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.

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 16 на изучение программы отводится 1 час в неделю, 36 часов в год.

1.2 Общая характеристика учебного предмета

При изучении программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

1.4 Содержание учебного предмета

Волейбол (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Введение	1
1.	Общефизическая подготовка	3
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	

1. 3.	Спортивные и подвижные игры	
2.	Специальная физическая подготовка	4
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	
3.	Правила игры. Техническая подготовка	14
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	
3. 2.	Подачи мяча	
3. 3.	Стойки	
3. 4.	Нападающие удары	
3. 5.	Блоки	
4.	Тактическая подготовка	9
4. 1.	Тактика подач	
4. 2.	Тактика приёмов и передач	
5.	Практические занятия	5
	Итого:	36

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-тематическое планирование

№	Название тем	Кол-во часов	Контроль
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	1	Опрос по знаниям правил игры, ТБ и ОТ
2	Теоретическое занятие по правилам игры.	1	показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей физической подготовки
3	Занятие, направленные на развитие силы	1	
4	ОРУ, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	1	
5	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах.	1	
6-7	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол.	2	
8-9	Ловля и передача мяча одной и двумя руками. В парах и тройках.	2	Педагогическое наблюдение, опрос по знаниям правил игры, действиям игроков, жестам судей и т.д.
10-11	Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	2	
12-13	Совершенствование верхней прямой передачи.	2	

14	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1	организации соревнований
15	Передвижение в стойке в волейболе.	1	
16-17	Передача мяча в парах в тройках	2	
18	Верхняя прямая подача.	1	
19-20	Нижняя подача в волейболе.	2	
21-22	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3 после подачи.	2	
23-24	Обучение верхнему приему волейбольного мяча	2	
25-26	Закрепление навыков приема мяча по одному через сетку	2	Анализ результатов. Обсуждение.
27-28	Обучение приему мяча в парах или тройках	2	Педагогическое наблюдение, опрос
29	Закрепление навыков игры волейбол	1	Анализ результатов. Обсуждение.
30-31	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	2	Педагогическое наблюдение, опрос
32	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	Анализ результатов. Обсуждение.
33-34	Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	2	Анализ результатов. Обсуждение.
35	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1	Анализ результатов. Обсуждение.
36	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1	Анализ результатов игр

2.2. Описание учебно-материального и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- сетка волейбольная- 2шт.

- стойки волейбольные

- гимнастическая стенка- 1 шт.

- гимнастические скамейки-4шт.

- гимнастические маты-6шт.

- скакалки- 15 шт.

мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

- мячи волейбольные – 8 шт.

Техническое оснащение проектор; экран; видео – диски; магнитофон; компьютер.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.