

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА
методическим советом
протокол № 3
от « 14 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом № 105 (ОД)
от «15» мая 2024 г.
Директор _____ Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
от «15» мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность:
физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: **12-15 лет**
Срок реализации: **2 года**

Составитель: **Кузнецов
Виктор Борисович,**
педагог дополнительного
образования

г. Сосногорск
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» - физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана в соответствии с основными нормативно-регламентирующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629).
- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021 (зарегистрировано Министерством Юстиции РФ № 62296 от 29.01.2021 г.)
- Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

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 физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия для привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Данная программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп. Содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых детей.

Цель: формирование потребности в ведении здорового образа жизни через

приобретение навыков игры в волейбол.

Задачи:

В воспитании:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация игры в волейбол;
- воспитание упорства, силы воли, чувства коллективизма, «чувства локтя».

В развитии:

- физическое развитие, повышение общей физической подготовленности;
- развитие основных двигательных качества: силы, ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.

В обучении:

- овладение теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений
- изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Организационно - педагогические основы обучения

Срок реализации программы: 2 года

Возраст 1-го года обучения: 12-14 лет, 2-го года обучения: 13-15 лет

Наполняемость групп: 15 человек.

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 1 часу.

В объединение принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Требования к уровню подготовки

знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию в нем.

Формы учебно-тренировочной работы

Формы организации занятий:

Рассказ, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Судейство» и методика судейства.

Основные методы работы

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений.
2. Метод показа упражнений.

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений.

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания.
5. Метод изменения условий обучения.

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Оценка результатов

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	1	2
2.	Правила игры. Судейство.	6	6	12
3.	Физическая подготовка	1	22	23
4.	Техническая подготовка	1	22	23
5.	Тактическая подготовка	-	23	23
6.	Соревнования	-	24	24
7.	Итоговое занятие	1	-	1
Итого:		10	92	108

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях волейбольной подготовки. Правила поведения на спортивных соревнованиях, на занятиях спортивных залах. Спортивная форма.

Практика: Тестирование на физическую подготовленность.

2. Правила игры. Судейство.

Теория. Правила игры. Соревнования. Начало игры, конец игры. Расстановка игроков. Ошибки во время игры. Жесты судей.

Практика: Упражнения «Жесты судей», проведение учебной игры.

3. Физическая подготовка.

Теория: Значение физической подготовки. Значение гибкости для техники выполнений волейбольных упражнений. Виды упражнений для разных групп мышц.

Практика: Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции.

Скоростно - силовые качества: прыжок длины с места. Прыжки со скакалкой, выпрыгивание вверх. Прыжок сверху с выпрыгиванием вверх. Прыжки вдоль гимнастических скамеек.

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса: отжимание от скамейки(руки сзади), отжимание от пола, отжимание на навесной перекладине, упражнения с набивными (утяжеленными) мячами.

Упражнения на развитие выносливости: равномерный бег до 2 км, занятия на тренажерах.

Упражнения общеразвивающие. Для пресса: подъем туловища в положении лежа руки за головой, подъем и опускание ног за голову в положении лежа.

Упражнения гимнастические: кувырки вперед, кувырки назад, в стороны, перекаты.

4. Техническая подготовка.

Теория: Основная стойка волейболиста. Техника перемещений: спиной вперед, приставными шагами в сторону, перекаты в сторону при нижнем приеме мяча, перекаты на спину при нижнем приеме мяча, падение вперед при приеме. Верхний, нижний прием-передача мяча; нападающий удар; верхняя, нижняя подача мяча,

Практика: Упражнения: верхний, нижний прием-передача мяча; нападающий удар; верхняя, нижняя подача мяча, перемещение во время игры; основная стойка волейболиста; падение при выполнении приема мяча. Контрольное задание.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Расстановка игроков. Подстраховка игроками задней линии игроков передней линии. «Активный» нападающий удар.

Практика: Проведение учебной игры, соревновательных игр на закрепление тактических действий. Подвижные игры «Пионер-бол с одним мячом, с четырьмя мячами», «Вышибала».

6. Соревнование.

Практика: Участие в городских соревнованиях по волейболу.

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Награждение лучших игроков. Вручение разрядных книжек. Задание на лето.

К концу учебного года дети должны:

Знать:

- жесты судей;
- правила игры;
- виды упражнений для разных групп мышц;
- правила поведения на спортивных соревнованиях, на занятиях в спортивных залах;
- технику перемещений;
- расстановку игроков;
- «активный» нападающий удар.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для развития верхнего плечевого пояса, на развитие выносливости, гимнастические;

- организовывать начало игры, конец игры, расстановку игроков;
- выполнять технику перемещений;
- выполнять и чередовать верхнюю, нижнюю прием-передачу мяча; нападающий удар; верхнюю, нижнюю подачу мяча.

Этапы педагогического контроля

Сроки	Какие знания, умения и навыки контролируются	Форма проведения
сентябрь	Физическая подготовленность	тестирование
январь	Уметь выполнять: верхний, нижний прием-передачу мяча; нападающий удар; верхнюю, нижнюю подачу мяча, перемещение во время игры	Наблюдение
март	Умение чередовать верхний, нижний прием над собой в течение 1 минуты .	Контрольное задание
Май	Полученные навыки за первый год обучения	Участие в соревнованиях

2 год обучения
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ n/n	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Повторение изученного	3	9	12
3.	Физическая подготовка	1	22	23
4.	Техническая подготовка	1	22	23
5.	Тактическая подготовка	-	23	23
6.	Соревнования		24	24
7.	Итоговое занятие	1		1
Итого:		7	101	108

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие.

Теория: Планы на учебный год. Техника безопасности на занятиях волейбольной подготовки. Правила поведения на спортивных соревнованиях, на занятиях спортивных залах. Спортивная форма. Беседа о вреде пагубных привычек.

Практика: Тестирование на физическую подготовленность.

2. Повторение изученного.

Теория: Начало игры, конец игры. Расстановка игроков. Ошибки во время игры. Жесты судей. Основная стойка волейболиста. Техника перемещений. Расстановка игроков. Подстраховка игроками задней линии игроков передней линии. Верхний, нижний прием-передача мяча; нападающий удар; верхняя, нижняя подача мяча.

Практика: Упражнения. Учебные игры.

3. Физическая подготовка.

Теория: Значение физической подготовки. Виды упражнений для разных групп мышц. Значение гибкости для техники выполнений волейбольных упражнений.

Практика: Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции.

Скоростно - силовые качества: прыжок длины с места. Прыжки со скакалкой, выпрыгивание вверх. Прыжок сверху с выпрыгиванием вверх. Прыжки вдоль гимнастических скамеек.

- Упражнения для развития верхнего плечевого пояса: отжимание от скамейки(руки сзади), отжимание от пола, отжимание на навесной перекладине, упражнения с набивными (утяжеленными) мячами.
- Упражнения на развитие выносливости: равномерный бег до 2 км, занятия на тренажерах.
- Упражнения общеразвивающие. Для пресса: подъем туловища в положении лежа руки за головой, подъем и опускание ног за голову в положении лежа.
- Упражнения гимнастические: кувырки вперед, кувырки назад, в стороны, перекаты.

4. Техническая подготовка.

Теория: блокировка нападающего удара: одиночный, двойной, тройной блок. Перемещение из 2 зоны в 4 зону приставными шагами с выполнением блокирования в 2, 3, 4 зонах. Падение. Техника защиты: «Скачок вперед», «Остановка прыжком».

Практика: Упражнения: блокировка нападающего удара: одиночный, двойной, тройной блок. Перемещение из 2 зоны в 4 зону приставными шагами с выполнением блокирования в 2, 3, 4 зонах. Учебно-тренировочные игры. Наблюдение.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Нападающий первым темпом, двойной блок, командные действия организации защиты действий по системе «углом вперед», «углом назад», командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны «три» в зону «четыре» или «два» (по заданию) и нападающий удар. Вторая передача в прыжке из зоны «три» в зону «четыре» или «два» (стоя спиной) в соответствии с сигналом.

Практика: Упражнения: подача из третьей зоны во вторую на низкой высоте. Упражнения: организация блока игроками 2 и 4 зоны, подстраховка игроком третьей зоны. Учебно-тренировочные игры. Контрольное задание.

6. Соревнования.

Практика: Участие в районных и городских соревнованиях.

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за год. Вручение разрядных книжек. Задание на лето.

Этапы педагогического контроля

Сроки	Какие знания, умения и навыки контролируются	Форма проведения
сентябрь	Физическая подготовленность	тестирование
январь	Уметь выполнять: - упражнения: блокирование нападающего удара: одиночный, двойной, тройной блок; - перемещение из 2 зоны в 4 зону приставными шагами с выполнением блокирования в 2, 3, 4 зонах; - падение; - технику защиты	Наблюдение
март	Умение выполнять вторую передачу в прыжке из зоны «три» в зону «четыре» или «два» (стоя спиной) в соответствии с сигналом.	Контрольное задание
Май	Полученные навыки за второй год обучения	Участие в соревнованиях

К концу учебного года дети должны:

Знать:

блокировка нападающего удара: одиночный, двойной, тройной блок;

- перемещение из 2 зоны в 4 зону приставными шагами с выполнением блокирования в 2, 3, 4 зонах.
- падение;

- технику защиты;
- двойной блок
- вторую передачу в прыжке из зоны «три» в зону «четыре» или «два».

Уметь:

- выполнять упражнения: блокировка нападающего удара: одиночный, двойной, тройной блок;
- выполнять перемещение из 2 зоны в 4 зону приставными шагами с выполнением блокирования в 2, 3, 4 зонах;
- выполнять падение, технику защиты;
- выполнять упражнения: подача из третьей зоны во вторую на низкой высоте;
- выполнять упражнения: организация блока игроками 2 и 4 зоны, подстраховка игроком третьей зоны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ М., 1982 (ГНП), 1985 (ГСС).
2. Волейбол/ под редакцией В.А. Беляева, М.В. Савина, - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М, 1988.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев, 1999.
5. Настольная книга учителя физической культуры./под редакцией Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
6. Спортивные игры./ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портного. -М, 2000.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М: 1987