

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Покров - Рогульская основная школа

Приказ по школе
Директор



06 2021

Яковлев

Спортивно – оздоровительная направленность

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»
уровень - начальный

Возраст обучающихся - 11- 15лет
Срок реализации - 1год

Автор:

Яковлева Татьяна Геннадьевна
учитель физической культуры

Покров, 2021

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	с. 3 - 6
1.1 Актуальность.....	с. 3
1.2 Категория обучающихся.....	с. 4
1.3 Направленность.....	с. 4
1.4 Вид.....	с. 4
1.5 Цель.....	с. 4
1.6 Задачи.....	с. 4
1.7 Ожидаемые результаты.....	с. 5
1.8 Особенности организации образовательного процесса ...	с. 5
1.9 Срок реализации.....	с. 6
1.10 Режим реализации	с. 6
1.11 Особенности комплектования групп.....	с. 6
1.12 Форма образовательного объединения.....	с. 6
2. Учебно – тематический план.....	с. 6 - 7
3. Содержание программы	с. 7 - 8
4. Обеспечение программы.....	с. 8-9
5. Мониторинг образовательных ресурсов.....	с. 9
6. Список информационных источников.....	с. 10

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы.

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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 занимающихся 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 обучаемых 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.

1.2 Категория обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для обучающихся 11-15 лет.

1.3 Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет спортивно - оздоровительное направление.

1.4 Вид программы.

Типовая, интегрированная.

1.5 Цель программы.

Цель программы: создавать условия для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

1.6 Задачи.

Задачи:

Мотивационные:

- Создать условия для развития личности ребёнка, развития его мотивации к овладению способами укрепления организма, способствовать формированию навыков регулирования психического состояния.

Познавательные:

Создавать условия для формирования познавательного интереса к своему физическому и психологическому здоровью.

Развивающие

- Способствовать развитию физических качеств, укреплению здоровья, расширению функциональных возможностей организма.

1.7 Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол »:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- приобретение опыта систематических занятий волейболом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий по волейболу, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- формирование личностного отношения к ведению здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ и необходимость в ежедневных занятиях физической культурой.

1.8 Особенности образовательного процесса

Формы организации занятий:

- лекция;
- беседа;
- просмотр презентаций и видеофильмов;
- посещение соревнований, тренировок;
- игровая деятельность;
- соревнования.

1.9 Срок реализации.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы :1 год

1.10 Режим реализации.

Программа рассчитана на 36 учебных недель, общее количество часов 70, продолжительность занятия – 45 минут, периодичность – 2 раза в неделю.

1.11 Особенности комплектования групп.

Группа сформирована с учетом возрастных особенностей.

1.12 Форма образовательного объединения

Формой образовательного объединения является кружок.

2. Учебно – тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1.	Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола. ПТБ на занятиях волейболом.	1	1	
2.	Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Массовый народный характер волейбола в стране, развитие массовой физической культуры.	1	1	
3.	Гигиена волейболиста. Предупреждение травматизма. Сведения о строении и функциях организма занимающихся волейболом. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	
4.	Правила соревнований по волейболу, их организация и	2	1	1

	проведение.			
5.	Общая и специальная физическая подготовка	12	1	11
6.	Основы техники и тактики игры	10	1	9
7.	Контрольные игры и соревнования	4		4
8.	Контрольные испытания	2		2
9.	Посещения тренировок	3		3
	Итого:	36	6	30

3. Содержание

Теоретические занятия – 6 (часов)

История возникновения волейбола. Волейбол - цели и задачи.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Массовый народный характер волейбола в стране, развитие пляжного волейбола. Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной санитарно-гигиенической профилактики.

Основы методики обучения в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия –30(часов)

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Практические занятия по технике.

Перемещения и стойке:

- стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча:

- нижняя прямая, нижняя боковая.

Практические занятия по тактике.

Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

4. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Организационное обеспечение.

Настоящая дополнительная Программа «Волейбол» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов;

Устава МБОУ Покров – Рогульской СШ;

Лицензии МБОУ Покров-Рогульской СШ на образовательную деятельность.

Материально – техническое обеспечение.

Для реализации программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал.
3. Волейбольная сетка.
4. Волейбольные мячи - 10 шт.
5. Баскетбольные и футбольные мячи.
6. Скакалки.
7. Компьютер.

Информационное обеспечение.

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2011.

Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

5. Мониторинг результатов освоения программы

Цель мониторинга выявить реализацию условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Для отслеживания результативности освоения программы используются методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, участия обучающихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях.

Виды мониторинга:

1. Начальный или входной мониторинг.

Фронтальная и индивидуальная беседа.

2. Текущий мониторинг.

Выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности.

Решение ситуационных задач направлено на проверку умения использовать приобретенные знания на практике.

3. Итоговый контроль.

Участие в соревнованиях разного уровня: школьных, районных.

Результаты мониторинга могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

6. Список информационных источников

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
2. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
- Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Формы организации деятельности учащихся	Дата проведения	
			план	факт
1	Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола. Терминология. Техника безопасности.	Беседа, Презентация		
2-3	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Игра " Перестрелка"	Демонстрация Практическая работа. Игра.		
4-5	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Упражнения на развитие скоростных качеств. Влияние физических упражнений на организм человека	Практическая работа Беседа		
6-7	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Комплекс упражнений на развитие гибкости; Игра «пионербол» с элементами волейбола.	Практическая работа Игра		
8-9	Приём мяча двумя руками снизу. Упражнения с волейбольными мячами. Эстафеты с мячами.	Практическая работа. Игра.		
10-11	Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Упражнения на развитие ловкости	Практическая работа		
12-13	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками.	Практическая работа Демонстрация		
14-15	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Подвижные игры на основе волейбола.	Практическая работа Игра		
16-	Упражнения с волейбольными мячами в парах,	Практическая		

17	тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Упражнения на развитие силовых качеств.	работа		
18-19	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.	Практическая работа Презентация		
20-21	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила проведения соревнований по волейболу, оборудование места занятий, оборудование, инвентарь	Практическая работа Видеофильм. Беседа		
22-23	Игра «Мяч через сетку». Правила игры. Упражнения с волейбольными мячами в парах, тройках. Закаливание организма. Правила закаливания.	Игра Беседа		
24-25	Судейство игры. Правила судейства. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Игра.		
26-27	Игры с волейбольными мячами. Игра «пионербол». Виды соревнований. Правила проведения соревнований.	Беседа Игра.		
28-29	Упражнения с волейбольными мячами в парах, тройках. Правила игры в волейбол. Двусторонняя игра с одним мячом.	Игра.		
30-31	КОРУ с мячами. Упражнения с волейбольными мячами в парах, тройках. Игра «пионербол». Эстафеты и игры с волейбольными мячами.	Соревнование между группами		
32-33	Упражнения с волейбольными мячами в парах, тройках. Игры «пионербол», «картошка».	Игра.		
34-35	Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей	Практическая работа		
36-37	Подача мяча. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей	Практическая работа		
38-39	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Упражнения на развитие физических способностей.	Практическая работа		
40-41	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями. Правила игры. Правила судейства.	Практическая работа		
42-43	Верхняя передача мяча. Двухсторонняя игра с заданием. Вредные привычки и их профилактика	Практическая работа Беседа		
44-45	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа		
46-47	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 2 и 4	Практическая работа		
48-49	Правила игры в волейбол. Правила проведения соревнований по волейболу. Прием мяча, передачи мяча. Практические задания в учебной игре.	Практическая работа		
50-	Контрольные нормативы по общей,	Тестирование		

51	специальной физической и технической подготовленности.			
52-53	Правила игры в волейбол. Правила проведения соревнований по волейболу. Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование		
54-55	Правила игры в волейбол. Правила проведения соревнований по волейболу. Судейство игры. Жесты судьи. Тренировочная игра	Практическая работа		
56-57	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	Практическая работа		
58-59	Игра в волейбол по основным правилам. Судейство игры.	Практическая работа		
60-61	Соревнование в группах	Соревнование		
62-63	Основные жесты судьи. Соревнование в группах	Соревнование		
64-65	Соревнование между группами. Разбор и анализ проведённых игр. Характеристика команды противника.	Практическая работа Соревнование		
66-72	Тактико – командные действия в игре. Соревнования между группами Разбор проведённых игр. Итоговое занятие	Соревнование		
	Итого		72	

