

Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Республики Коми

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Часовская средняя общеобразовательная школа»
«Часса шӧр школа» муниципальной велӧдансьӧмкуд учреждение

СОГЛАСОВАНО


зам. директора по ВР
Игнатов В.П.

УТВЕРЖДАЮ


директор Карманова Е.И.
Приказ № 203 от
«31» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

Физкультурно - спортивная направленность

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6 - 13 лет
Программу разработал: Размыслова В.Н.

Часово
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Структура программы составлена в соответствии с рекомендациями, представленными в методическом пособии «Дополнительная образовательная программа» (составитель М. Г. Сивкова, Сыктывкар, 2004 г.), рекомендованном Министерством образования и высшей школы Республики Коми.

Основой для данной программы является:

Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003, 112 с.

Актуальность 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 - определен ее популярностью 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.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель программы – создание особой образовательной и здоровьесберегающей среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры;
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом;
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол;
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся;
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство, настойчивость в достижении цели;
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Отличительные особенности программы

- соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку;

- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;
- привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
- учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;
- направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся 2-6 классов.

Срок реализации программы - 1 год.

Формы и режим занятий:

На обучение отводится 1 час (40 минут) в неделю.

Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочные занятия (очная форма). Также в учебный план включены: участие в товарищеских встречах и в соревнованиях по волейболу.

Материально-техническое оснащение Программы:

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

Обучение детей по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает обучающимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности*. Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному ребенку. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республики Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия обучающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника школы или врача физкультурного диспансера.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающих гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения: словесные (объяснение, рассказ, указание), наглядные (показ упражнения, демонстрация видеозаписей), метод выполнения упражнения (метод целостного упражнения и целостно-расчлененного упражнения).

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с детьми важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в

области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие условия:

- количество занимающихся (10-12 человек);
- четкое планирование учебно-тренировочной работы и наличие следующей документации: учебно-тематический план, журнал учета посещаемости, годовой план работы;
- наличие спортивного зала 18×9 м;
- наличие следующего инвентаря и оборудования и его соответствие технике безопасности:
 - сетка волейбольная – 1 штука;
 - мячи волейбольные – 12 штук;
 - мячи набивные (1 кг) – 12 штук;
 - мячи баскетбольные – 12 штук;
 - мячи футбольные – 4 штуки;
 - мячи теннисные – 12 штук;
 - фишки – 10 штук;
 - гантели – 10-12 пар;

- гимнастическая стенка – 6-8 пролетов;
- гимнастические скамейки – 3-4 штуки;
- гимнастические маты – 3 штуки;
- кольца баскетбольные – 4 штуки;
- скакалки – 12 штук;
- рулетка – 1 штука;
- секундомер – 2 штуки;
- насос ручной – 1 штука;

Содержание программы

1. Основы знаний.

Правила игры в волейбол. Организация судейства соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности во время занятий волейболом. Техника – тактические действия в защите и в нападении.

2. Освоение техники передвижений.

Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3. Техника нападения

Передачи: передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену. Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча через сетку.

Подачи: нижняя прямая подача; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток через сетку на расстоянии 3-6 м; соревнование на большее количество подач через сетку. Верхняя подача; боковая подача.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу в держателе; по мячу, подброшенному партнером без прыжка.

4. Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м); прием наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м).

Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием наброшенного партнером (в парах и через сетку); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней прямой.

5. Игровая подготовка:

1. Эстафеты.
2. Подвижная игра «Пионербол» с одним и двумя мячами.
3. Подвижная игра «Снайпер».
4. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

6. Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и групповые, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами, с гантелями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног, таза.

Бег: бег с ускорением до 40 м, низкий старт и стартовый разбег до 30 м, эстафетный бег;

Прыжки: прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;

Метания: метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и на дальность.

7. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; то же приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за попытку 10 — 15 м); то же с различными видами перемещений; то же с набивными мячами в руках, с отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, с набивным мячом в руках.

8. Итоговая аттестация.

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6×2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3×3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м

от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Учебный план кружка «Волейбол»

п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Основы знаний. Вводный инструктаж.	2	-	2	Вводный
2	Техника нападения	-	8	8	Техническая подготовка
3	Техника защиты	-	8	8	Техническая подготовка
4	Игровая подготовка	-	6	6	Учебно – тренировочные игры
5	Общая физическая подготовка		4	4	Текущий
6	Специальная физическая подготовка		5	5	Текущий
8	Итоговая аттестация	-	1	1	Итоговый
	Итого	2	32	34	

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Практика	Теория
1	Правила игры в волейбол. Правила техники безопасности во время занятий волейболом.		1
2	Стойки - основная, низкая; Упражнения для рук и плечевого пояса. Игра «Пионербол».	1	
3	Ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым); Передача сверху двумя руками вперед-вверх.	1	
4	Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	
5	Передачи мяча в парах; Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх;	1	
6	Передачи с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; эстафеты с мячами.	1	
7	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Верхняя и нижняя передача мяча.	1	
8	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
9	По сигналу бег на 5м из различных исходных положений; Нижняя прямая подача	1	
10	Игра пионербол с элементами волейбола. Упражнения для мышц ног, таза.	1	
11	Нижняя прямая подача; Бег с остановками и изменением направления.	1	
12	Подача мяча в стену - расстояние 3 м; подвижная игра «Снайпер»	1	
13	Нижняя прямая подача через сетку - расстояние 3 м; Прыжки в длину с места.	1	
14	Прием мяча после отскока от стены; Набивание мяча над собой.	1	
15	Прием мяча после броска партнером; Упражнения с гантелями.	1	

16	Передача мяча в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
17	Передачи в стену; Верхняя прямая подача.	1	
18	Организация судейства соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.		1
19	Приседание с набивным мячом в руках. Верхняя прямая подача.	1	
20	Прием мяча сверху после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м); эстафеты.	1	
21	Прием мяча снизу наброшенного партнером - на месте и после перемещения; Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
22	Прием мяча снизу в парах направляя мяч вперед вверх, над собой;	1	
23	Учебная игра по упрощенным правилам. Челночный бег на 5 и 10 м	1	
24	Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток через сетку на расстоянии 3-6 м; Упражнение с гимнастическими палками.	1	
25	Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; Учебная игра.	1	
26	Встречная передача мяча через сетку; Упражнения для мышц шеи и туловища.	1	
27	Боковая подача; Силовые упражнения – сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	
28	Челночный бег на 5 и 10 с различными видами перемещений; Боковая подача.	1	
29	Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и на дальность; Приемы мяча.	1	
30	Передачи мяча по зонам. Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1	
31	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	
32	Нападающий удар. Упражнение на нижние конечности.	1	
33	Нападающий удар. Совершенствование элементов волейбола.	1	
34	Итоговая аттестация.	1	

Список литературы

Для педагога

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
2. Волейбол: 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, 2007;
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006;
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол;
[free/kursovaya...igre_v_volleybol](#)
6. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](#)
7. Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. [VolleyMos.ru](#)

Сайты: [pedsovet.su](#)

[www.1september.ru](#)

[www.volley.ru](#)

[www.mon/gov.ru](#)

[www.sportteacher.ru](#)

[www.lib.sportedu.ru](#)

[www.infosport.ru](#)

Для учащихся

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakaritana.ru>category/volleyball/](#)
7. [Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](#)
8. [www.lib.sportedu.ru](#)
9. [www.volley.ru](#)