

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ухтинский технический лицей им. Г.В. Рассохина»

Рассмотрено
Педагогическим советом
МАОУ «УТЛ им. Г.В. Рассохина»
протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Утверждено
приказом директора
МАОУ «УТЛ им. Г.В. Рассохина»
№ 01-07/303 от 31.08.2022г.

Дополнительная общеобразовательная программа-
Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Возраст учащихся, на которых
рассчитана программа: 14-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направленность: физкультурно-
спортивная

Составитель:
Ковалев Алексей Игоревич,
учитель физической культуры

Ухта
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- п. 65 Правил ПФДО (Приказ МОН и МП РК № 214-п от 01.06.2018 г.);

- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП, утверждённый приказом Минпросвещения России №196 от 09.11.2018 г.»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 г. Москва «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий").

Рабочая программа секции ОФП «Волейбол» разработана на основе программы «Физическая культура».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Волейбол - спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол - это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и

заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Отличительные особенности

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития лицеистов, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Адресат программы: обучающиеся 14-18 лет.

Объем программы. Всего программа осваивается за 170 часов. Занятия проходят 3 раз в неделю по 1 и 2 часа.

Сроки реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Год обучения	Возраст учащихся	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного часа
1 год обучения	14-18	3 раз в неделю по 1 и 2 часа	1 академический час (40 мин.), перерыв между занятиями 10 минут

Особенности организации образовательного процесса.

Состав групп постоянный. Виды занятий - коллективные.

Межпредметные связи. Программа носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: биология, физическая культура.

Цели и задачи

Цель: всестороннее физическое развитие обучающегося, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техники игры в волейбол;
- познакомить с правилами игры и судейством;
- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- совершенствовать всестороннему физическому развитию: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- сформировать и совершенствовать двигательную активность обучающихся;
- развивать быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развивать умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Содержание программы
Учебный план программы**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	
	Техника игры	30	8	22	Предварительный
	Тактика игры	68	10	58	Текущий, коррекционный
	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	48	8	40	Текущий, коррекционный
	Контрольные испытания (учебные игры)	20		20	Текущий, коррекционный
	Итоговое занятие	2	1	1	
	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Текущий, коррекционный
	Спортивные соревнования	Согласно календарному плану			Соревнования
	Итого:	170	29	162	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Цели и задачи обучения. Сведения об истории возникновения игры волейбол.

Техника игры.

Теория: Общие основы волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Техника выполнения нижнего приема. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой

мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Техника выполнения верхнего приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча.

Практика: Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.

Тактика игры.

Теория: Индивидуальные действия. Нападающий удар задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Практика: Обучения тактике нападающих ударов. Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Обучение техника тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП).

Теория: Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

Контрольные испытания

Учебные игры. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Итоговое занятие. Подведение итогов обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные:

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные:

- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарно-тематическое планирование**

№	Раздел	Тема занятий	Количество часов
---	--------	--------------	------------------

1	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи обучения.	1
		Сведения об истории возникновения игры волейбол.	1
2	Техника игры	Прием мяча снизу, передача сверху	5
		Прием и передача мяча сверху	5
		Нижняя прямая подача. Прием снизу	5
		Передача мяча в парах сверху	5
		Верхняя прямая подача, прием подачи	5
		Боковая подача. Прием подачи	5
3	Тактика игры	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока	4
		Ходьба, бег. Передача мяча сверху двумя руками вверх, вперед, над собой.	5
		Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача	5
		Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками.	4
		Сведение о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке.	5
		Остановка шагом, прыжок, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону.	4
		Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача.	4
		Передача сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар.	4
		Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону.	4
		ОФП. Верхняя прямая подача	4
		Сочетание способов перемещений, прием мяча снизу двумя руками от сетки.	4
		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой.	4
		Сочетание способов перемещений мяча снизу	4
		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	4
Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Прямой нападающий удар.	5		
Прием снизу двумя руками с падением.	4		
4	ОФП	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	5
		Выбор места для выполнения второй передачи	5
		Чередование способов передачи мяча	4
		ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи.	5
		Передача одной рукой сверху стоя на площадке.	4
		СПФ. Прием одной рукой с падением	5
		Взаимодействие игроков передней линии	5
		Чередование способов нападающего удара.	5
		СПФ. Взаимодействие игроков задней линии	5
		Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места.	5

5	Учебные игры	Учебная игра	20
6	Итоговое занятие	Подведение итогов обучения	2

Условия реализации программы

Методическое обеспечение. Методические материалы. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. При проведении занятий используется: учебная и научная литература, таблицы, схемы, плакаты, карточки, дидактический и контрольно-диагностический материал.

Материально-техническое обеспечение. Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей. Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебнопознавательной деятельности обучающихся. Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы: - педагогическое наблюдение; - тестирование; - участие в соревнованиях, конкурсах; - игровые занятия.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- соревнования.

Технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология лично-ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у

него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

- Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления. Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры.

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

Список литературы

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
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. 2005.-112с.
3. 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.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
5. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
7. 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.: Академия, 2001.