

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вильгортская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Вильгортса 1 №-а шөр школа» муниципальёй велёдан сьёмкуд учреждение

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Шмидт О.П.
от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Вильгортская СОШ №1»
 Белякова О.Ю.
Приказ № 353 от 01.09.2022г.



Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол»

Возраст обучающихся 11-16 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель – Харламов А.В.

Направленность – физкультурно-спортивная

с.Вильгорт 2022г.

Пояснительная записка.

Данная дополнительная образовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол», далее программа, составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20);
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Уставом МБОУ «Выльгортская СОШ №1»

С учетом «Комплексной программы физического воспитания» для учащихся 1-11 классов, разработанной авторским коллективом под руководством доктора педагогических наук В. И. Ляха, кандидата педагогических наук А. А. Зданевича, (Москва, «Просвещение»: 2010 г.)

Направленность образовательной программы – физкультурно- спортивная

Актуальность – в настоящее время наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития обучающихся. В соответствии с этим проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки юных волейболистов. Внесены изменения в организационно-методические формы подготовки волейболистов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебных групп, включены занятия по волейболу в программу по физической культуре 5-9 классов. Новизна дополнительной общеразвивающей программы - предлагаемая программа обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся в игре волейбол максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, пользоваться приобретенными навыками. У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить и интерес к игре в волейбол., а также является важным средством активного отдыха. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе . Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях разных уровней.

Обучение, как специально организованный педагогом процесс, строится в соответствии с дидактическими **принципами**:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности;
- принцип доступности;

Данная программа предназначена для учащихся 11-16 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Характеристика программы.

Уровень - дополнительная образовательная программа;

Вид – дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая;
Тип-модифицированная;
Направленность – Физкультурно-спортивная
По возрастному принципу – разновозрастная;
По масштабу - учрежденческая;
По времени- 1 год обучения;
Уровень освоения – общеразвивающий;

Цель программы: совершенствование учащихся в игре в волейбол.

Задачи программы:

1. формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – волейбол;
2. всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
3. воспитание черт спортивного характера;
4. овладение основами техники волейбола и основами соревновательной деятельности сформировать ценностные ориентиры в овладении основ спортивной деятельности, дать возможность каждому воспитаннику открыть для себя мир спорта, проявить и реализовать свои творческие способности.

Особенности и условия реализации программы

Методы организации учебных занятий:

I. Специфические.

1. Методы строго регламентированного упражнения.
 - Методы обучения двигательным действиям: целостно - конструктивного упражнения, расчленено - конструктивного упражнения, сопряженного воздействия.
 - Методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно - непрерывного упражнения, стандартно – интервального упражнения); методы переменного упражнения (переменно – непрерывного упражнения, переменного – интервального упражнения); круговой метод.

2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

II. Общепедагогические.

1. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.
2. Наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Формы организации познавательной деятельности.

1. Индивидуально-обособленная форма.
2. Парная форма.
3. Групповая форма.
4. Фронтальная форма.

Выбор форм зависит и от темы занятия и от уровня подготовленности учащихся, и от объема изучаемого материала, его новизны, трудности.

Объем программы и срок ее освоения. Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет: 68 часов.

Организационно-педагогические основы обучения:

Срок реализации программы	Кол- во часов в неделю	Кол-во учащихся в одной группе	Кол-во групп	Кол-во часов в год	Время одного занятия	Режим занятий
1 год	2 час	12	1	68	40 минут	2 раза в неделю по 1 часу

Режим занятий. Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.14 г.); Продолжительность занятия - 1 академический час. Занятия по программе не включают в себя учебно-воспитательные мероприятия в каникулярное время, так как у дополнительного образования нет каникул.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-15 лет.

Требования к уровню подготовки

В результате изучения курса ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности *и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;*
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Содержание учебного курса

Учебно-тематический план

№	Разделы	Кол-во часов	Кол-во теорет. часов	Кол-во практ. часов
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка.	4	4	-
3.	Общая физическая подготовка	15	-	15
4.	Специальная физическая подготовка.	15	-	15
5.	Техническая подготовка.	15	-	15
6.	Игровая подготовка.	15	2	13
7.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Всего:	68	8	60

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория:

Правила безопасного поведения на занятиях. Цели и задачи обучения. Место для проведения занятий. Одежда, обувь, гигиена спортсмена. Каким должен быть спортсмен. Гигиена, врачебный контроль. Предупреждение травматизма. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

2. Теоретическая подготовка.

Правила игры. Стойки, передвижения, приемы и передачи мяча, положение рук и ног при приемах и передачах. Поддачи мяча. Защита и нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия.

3. Общая физическая подготовка.

Практика:

Легкая атлетика: бег на выносливость, ускорение, челночный бег. Полоса препятствий. Гимнастика: упражнения на гибкость, растяжку, кувырки, перекаты. Подвижные игры. Эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Прыжки с отягощением и без. Силовая подготовка с отягощением и без. Скоростная подготовка. Бег. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы, ловкости. Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.

5. Техническая подготовка.

Практика:

Стойки игрока, перемещения: стартовая стойка, основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Передвижения с мячом и без мяча. Передача мяча в парах на месте. Прием, передача мяча у стены. Приемы передачи в движении со сменой мест. Имитация передачи мяча и приема. Передача 3-х в кругу. Поддачи мяча через сетку, имитация с мячом (снизу, сбоку, сверху, с попаданием в площадку). Техника защиты. Действия без мяча. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи; снизу двумя руками; отбивание мяча, подброшенного партнером - на месте и после перемещений.

6. Игровая подготовка.

Теория:

Правила игр.

Практика:

Игра в пионербол с элементами волейбола. Игра «Кто больше раз попадет?». Игра «Кто дольше не уронит мяч». Игра «Кто лучше и правильно примет мяч после подачи». Учебные игры с применением изученных приемов.

7. Итоговое занятие.

Практика:

Промежуточная аттестация. Подведение итогов работы за учебный год.

Методическое обеспечение программы.

На занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Организационно методические указания:

1. Занятия не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Ожидаемые результаты

По окончании года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Положительная динамика физического развития ребят через обучение игре в волейбол.

Для педагогического контроля будут проводиться контрольные испытания, соревнования между группами, участие в школьных соревнованиях, в районных соревнованиях.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов по технической, тактической и физической подготовке. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо:

спортивный зал

- инвентарь и оборудование: мячи волейбольные – 6 шт., сетка волейбольная – 1 шт., стойки волейбольные – 2 шт.; гимнастические маты-6 шт, скакалки- 12 шт., рулетка- 2 шт.

Использованная литература.

1. Бергер Г.И. «Урок физкультуры», М., Владос, 2003 г.
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.
3. Журнал «Физическая культура в школе», № 3, 1995 г, № 2, 2000 г.
4. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий . М., 1989г.
5. Программы для общеобразовательных учреждений. Волейбол. М, Просвещение, 1997 г.
6. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей». Приложение к журналу «Внешкольник», № 5, 2001 г.
7. Седов А.Р. «Сила и мужество». Изд-во «Детская литература», 1974 г.
8. Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений. М, 1986 г.
9. Справочник учителя физической культуры. М, 1997 г.