

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МБОУ МАЛО-ВЯЗЕМСКАЯ СОШ

СОГЛАСОВАЛО
Педагогический совет № 1
от 28.08.2023



Дополнительная общеобразовательная модульная программа

« Волейбол »
(13-17 лет)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Белоусова Марина Станиславовна
Педагог дополнительного образования

2023-2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ПРИКАЗ от 30.09.2020 № 533 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
- дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Целевая модель развития системы дополнительного образования детей в Московской области
- Методические рекомендации по разработке

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

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.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма,

волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому детисмогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ребята, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Планируемые результаты работы:

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей

в

организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять

контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия

в

соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

5. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

6. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

7. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять индивидуальные комплексы упражнений для осуществления оздоровительной

гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. Научатся составлять планы занятий в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых

новых двигательных действий и по развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 13-17 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество часов - 2 часа в неделю, 72 часа в год

Содержание программы

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	4 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	2 ч
4	Физическая подготовка	8 ч
5	Методика тренировки волейболистов	1 ч

Изучение техники игры в волейбол		
Техника нападения:		
6	Перемещения	1 ч
7	Стойки	1 ч
8	Подачи	10 ч
9	Передачи	5 ч
10	Нападающие удары	5 ч
Техника защиты:		
11	Перемещения	2 ч
12	Прием мяча	3 ч
13	Блокирование	2 ч
Изучение тактики игры в волейбол		
Тактика нападения:		
14	Индивидуальные действия	2 ч
15	Групповые действия	3 ч
16	Командные действия	3 ч
Тактика защиты:		
17	Индивидуальные действия	5 ч
18	Групповые действия	5 ч
19	Командные действия	5 ч
20	Игра по правилам с заданием	4 ч
	Итого:	72 ч.

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			дата	Коррек тировка
1	Правила поведения и Т./Б. на занятиях во внеурочное время. История развития волейбола Общие основы волейбола. Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад	2	07.09	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, двойным шагом вперед, назад. Игра в волейбол.	2	14.09	

3	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону. Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в волейбол	2	21.09	
4	Правила игры и методика судейства. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	2	28.09	
5	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения Учебная игра.	2	05.10	
6	ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	2	12.10	
7	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах. Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча. Учебная игра.	2	19.10	
8	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча над собой на месте, в движении. Учебная игра.	2	26.10	
9	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру. Учебная игра.	2	02.11	
10	ОФП: кросс 1000 м., подтягивание, игра в баскетбол	2	09.11	
11	Передачи мяча в тройках. Учебная игра.	2	16.11	
12	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4. Учебная игра.	2	30.11	
13	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3. Учебная игра.	2	07.12	
14	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4. Учебная игра.	2	14.12	
15	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2. Учебная игра.	2	21.12	
16	Передача в парах передвигаясь приставными шагами. Учебная игра.	2	28.11	
17	Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2. Учебная игра.	2	11.01	
18	Передача мяча через сетку. Учебная игра.	2	18.01	
19	Передачи мяча на точность. Учебная игра.	2	25.01	
20	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.	2	01.02	
21	Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки. Учебная игра.	2	08.02	
22	Подачи через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра.	2	15.02	
23	Учебная двусторонняя игра.	2	22.02	
24	ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.	2	29.02	
25	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка. Учебная игра.	2	07.03	
26	Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2	14.03	
27	Прием и розыгрыш мяча с подачи. Учебная игра.	2	21.03	
28	Соревнования разновозрастных групп.	2	28.03	

29	Передача мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи сверху снизу. Учебная игра.	2	04.04	
30	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	18.04	
31	Подачи через сетку из-за лицевой линии. Прием мяча снизу, сверху и сбоку. Прямой нападающий удар Учебная игра.	2	25.04	
32	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой.	2	02.05	
33	Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	2	09.05	
34	Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи. Учебная игра.	2	16.05	
35	Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи. Учебная игра.	2	23.05	
36	ОФП: бег 60 м., метание мяча, прыжки в длину с разбега.	2	30.05	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
3. Правила волейбола: <https://bookmaker-ratings.ru/wiki/pravila-volleybol/>
4. Техника и виды подач в волейболе <https://www.sports.ru/volleyball/>
5. <https://www.youtube.com/watch?> Как играть в волейбол.