

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Артемовская средняя общеобразовательная школа»

«Рекомендовано»
На заседании МС
от «29» августа 2020г.
протокол № 1

«Утверждаю»
директор МКОУ «Артемовская СОШ»
Маркова А.В.
пр. от «29» августа 2020г.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

«Волейбол»

возраст обучающихся 15 – 18 лет
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Пнёв Алексей Николаевич

п. Артемовский, 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель, задачи программы.....	4
3. Планируемые результаты освоения программы	5
4. Учебный план.....	13
5. Содержание программы.....	14
6. Календарный учебный график.....	15
7. Условия реализации программы.....	15
8. Формы аттестации.....	16
9. Оценочные материалы.....	17
10. Список литературы.....	18

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, согласно приказу Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся. Занятие по волейболу - эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол - вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения техникой - тактическими навыками игры. Проводя занятия секции «Волейбол» в школе, прежде всего, необходимо позаботиться о предотвращении травм: провести хорошую разминку, особенно уделяя внимание кистям рук и голеностопу, а также научиться навыкам работы с волейбольным мячом:

Направленность программы: спортивно - оздоровительная

Актуальность заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол.

Педагогическая целесообразность. Волейбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие подростков.

В основе принципов построения спортивной подготовки в рамках предлагаемой программы лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом

при планировании подготовки детей является постепенность ,обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряжённым нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств спортсмена .

При планировании учитывается следующее:

- 1) Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся,
- 2) Неуклонное возрастание , общей и специальной физической подготовки , соотношение между которыми постепенно изменяются: увеличивается уделённый вес специальной физической подготовки.
- 3) Непрерывное совершенствование спортивной техники.
- 4) Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом возраста занимающихся.
- 5) Одновременное развитие отдельных физических качеств обучающихся.

Уровень освоения программы: базовый,

Отличительные особенности: специфика игровых и соревновательных действий.

Адресат программы. В реализации образовательной программы принимают участие дети 15-18 лет.

Объем программы – 68 часов.

Формы обучения и виды занятий по программе: учебно – тренеровочное занятие (фронтальный)

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (по 45 минут с 10-минутным перерывом). Число обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Цель, задачи программы

Цель: повышение уровня физического развития подростков. Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу. Обучение основам техники и тактики игры в волейбол;

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу.
- совершенствование технико- тактических действий игры в волейбол.

Развивающие:

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности.
- Развитие основных физических качеств;
- Укрепление здоровья;
- Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

Воспитательные:

- Воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма;
- Формы и режим занятий;

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и

свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; – готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, – осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Введение (2 ч.)		2	-
1	Введение	2	-
Раздел 2. Поддачи, атакующие удары, приемы мяча, блокирование (34ч.)		4	30
2	Перемещение	1	6
3	Передачи мяча	1	6
4	Атакующие удары	1	12
5	Приемы мяча	1	6
Раздел 3. Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении (15 ч.)		1	14
6	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении.	1	14
Раздел 4. Двусторонняя учебная игра (17ч.)		2	15
7	Двусторонняя учебная игра.	1	11
8	Судейство игры в волейбол	1	4
Всего		9	59

Содержание программы

Раздел 1. Введение (2 ч.).

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

Раздел 2. Поддачи, атакующие удары, приемы мяча (34 ч.)

Перемещение (7 ч.)

- прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- передвижение пригибными шагами правым (левым) боком:
с разной скоростью;
в одном и в разных направлениях.
- передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами.
- передвижение в стойке волейболиста.
- остановка скачком после ускорения.
- имитация стоек волейболиста.
- имитация переходов (смены зон) в волейболе.
- упражнения для обучения перемещению игрока;

Передачи мяча (7 ч.)

- комплекс ОРУ
- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;
- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;
- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;
- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;
- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

Атакующие удары (13 ч.)

- упражнения для обучения напрыгиванию;
- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
- специальные упражнения на подкидном мостике;
- подача на точность;
- комплекс ОРУ

Приемы мяча (7 ч.)

- подводящие упражнения с набивным мячом;
- специальные упражнения у стены в опорном положении;
- специальные упражнения в парах через сетку;
- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);

Раздел 3. Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении (15 ч.).

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

Раздел 4. Двусторонняя учебная игра (17ч.).

Двусторонняя учебная игра (12 ч.)

Прежде чем говорить о том, как играть в волейбол, и о его правилах, вспомним, в чем состоит суть спортивного действия. Волейбол – это игра 12 человек, т.е. это две команды по 6, при этом еще столько находятся в запасе. Игра происходит прямоугольной на площадке, посередине разделенной сеткой. Команды находятся по обе ее стороны. Одна из них (по жребию) делает подачу мяча противнику, и так начинается игра.

Судейство игры в волейбол (5 ч.)

Календарный учебный график

Раздел / Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	2								
Раздел 2	6	8	8	8	6	1			
Раздел 3						7	6	1	
Раздел 4								7	8
Всего	8	8	8	8	6	8	6	8	8

Условия реализации программы

Программа будет успешно реализована, если:

- 1) будет изучен весь предусмотренный программой теоретический материал и проведены все практические занятия; будут учитываться возрастные и личностные особенности учащихся; будет использоваться учебно-методические и технические средства обучения.
- 2) будут приобретены следующие умения и навыки у учащихся:
 - Применять полученные знания на практике.
 - Оценивать различные ситуации.
 - Ведения здорового образа жизни.
 - В выполнении правил личной гигиены.
 - Организовать рабочее место.
 - Выбирать способ деятельности.
 - Сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Формы аттестации

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (промежуточная и итоговая аттестация). Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Оценочный материал

Вид контроля	Форма и содержание
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия
3. Промежуточный контроль	Соревнования

4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.
--	---

Список литературы

1. Комплексная программа по физическому воспитанию 5-11 классы под редакцией В.И.Лях и А.А. Зданевич. Москва. « Просвещение» 2012г.
2. Государственная программа министерства образования и науки РФ по физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение.2013г.
3. О. Чехов « Основы волейбола» Москва. « Физическая культура» и спорт» 2012г.
4. В.И. Лях « Физическая культура 10-11 классы». Москва. Просвещение.2012г.
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. – сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Планета, 2013 г.
6. Официальные волейбольные правила 2015-2016 (<http://www.fivb.org>)