

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРИСТАЛЛ» ПГТ КАВАЛЕРОВО



ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Волейбол»

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Сведения о разработчике программы:

Рубан Оксана Николаевна, тренер-преподаватель

пгт Кавалерово, 2025

Раздел №1 Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы направлена на спортивную подготовку юных спортсменов. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Занятия по программе, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, онлайн тестов, онлайн мастер-классов, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практической части).

Также предусмотрена индивидуальная работа и консультирование в онлайн режиме при дистанционном обучении. Во время практического занятия предусмотрено применение здоровьесберегающих образовательных технологий.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы - Государственный язык РФ - русский

Уровень освоения – базовый.

Адресат программы дети Кавалеровского муниципального района в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

1. 2 Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Воспитательные

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма;

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

1.3 Содержание программы

Учебный план

Группа ОФП

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях	3	3	-	Беседа тестирование
2	Краткий обзор развития волейбола	2	2	-	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3	7	тестирование
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	25	-	25	тестирование
5	Технико – тактическая подготовка	30	-	30	Тестирование соревнования
6	Зачётные требования	10	-	10	Тестирование соревнования
Итого:		80	8	72	

Содержание учебного плана

Группа ОФП

1.Тема: Техника безопасности.

Теория: Правила поведения на занятиях. Причины травматизма.

2.Тема: Краткий обзор развития волейбола в России.

Теория: История возникновения и развитие волейбола, характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3.Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение общеразвивающих упражнений перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

4.Тема: Специальная физическая подготовка.

Практика: Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

5.Тема: Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

6.Тема: Зачетные требования.

Практика: Комплекс испытаний для контроля качества спортивной тренировки включает контрольные упражнения по ОФП и СФП. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Прыжки. Многоборья. Спортивные и подвижные игры. «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом сверху. Упражнения для

развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- будет владеть техническими приёмами и правилами игры;
- будет владеть тактическим действиям;
- будет владеть приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Метапредметные:

- приобретет техническую и тактическую подготовленность в волейболе;
- приобретет совершенствование навыков и умений игры в волейболе;
- будут развиты физические качества, укрепится здоровье, расширятся функциональные возможности организма;

Предметные:

- будет знать технические приёмы и правила игры в волейболе
- будет знать тактические действия;
- будет знать приёмы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- будет владеть навыками регулирования психического состояния.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем, медицинской аптечкой. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Наличие компьютера с доступом в интернет.

Обеспечение оборудованием

1. сетка волейбольная – 2 штуки
2. стойки волейбольные – 2 штуки
3. гимнастическая стенка – 4 пролета
4. гимнастические скамейки – 3-4 штуки
5. гимнастические маты – 3 штуки
6. скакалки – 30 штук
7. мячи набивные (масса 1 кг) – 10 штук
8. резиновые амортизаторы – 2 штуки
9. мячи волейбольные – 15 штук

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.
4. Наглядные пособия.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе на каждом из этапов обучения пауэрлифтингу проводится входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль.

Входной контроль – это оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при зачислении на программу. Проводится в форме зачёта с целью выяснения начальной подготовки обучающегося.

Текущий контроль позволяет оценить уровень и качество освоения преподаваемого материала. Проводится в форме контрольного задания, зачёта и с целью, определения текущего уровня физической подготовленности ребенка.

Промежуточная аттестация – проводится в форме опроса, зачёта, практического задания. По завершению тем или разделов программы с целью определения уровня освоения данной темы или раздела.

Итоговый контроль выявляет динамику изменений в физической подготовке и в технико-тактических действиях по сравнению с началом года обучения и проводится в форме участия в соревнованиях различного уровня.

Формы аттестации и контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ педагога и обучающегося качества приобретенных навыков общения и качества выполняемых работ, выполнение тестовых заданий, зачет, сдача нормативов, соревнование, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях.

Наблюдение – форма контроля, при которой педагог составляет суждение об отношении обучающегося к занятиям, доступности и посильности для него материала занятий.

Опрос – это форма контроля, когда педагог выясняет готовность обучающихся к изучению нового материала. Позволяющая не только опрашивать и контролировать знания обучающихся, но и сразу же поправлять, повторять и закреплять знания, умения и навыки.

Контрольное задание – это проверка и оценка результатов обучения, выявление соответствия уровня освоения знаний обучающихся образовательному стандарту по данному предмету.

Зачёт – это форма текущего или итогового контроля с целью отслеживания на различных этапах знаний, умений и навыков. В ходе зачёта обучающиеся выполняют индивидуальные контрольные задания (практические).

Практическое задание, соревнование - это учебные, познавательные конкурсы, которые основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции (оценивается реакция, приобретённые практические умения и навыки)

Педагогом составляется документация, фиксирующая спортивные достижения, куда вносятся все результаты упражнений, тестирований, контрольных испытаний и нормативов, проведённых в течении всего учебного года.

Критерии оценки результатов: по баллам (низкий, средний, высокий)

Диагностическая карта (таблица) в Приложении.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

По технической подготовке.

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5; - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап.

1. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

2.3 Методические материалы

Технологии, формы и методы обучения

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуальная;
- командная

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При командной форме тренер и учащиеся одновременно выполняют одинаковую, общую для всех работу, всей командой обсуждают, сравнивают и обобщают её результаты.

Основная форма организации занятий

- групповая.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- практическое занятие;
- соревнования

Основная форма проведения занятий – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);
- практический (выполнение упражнений).

По способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративный
- дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный
- обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:

- объяснительно-иллюстративные;
- развивающие;
- творческие;

По подходу к ребенку:

- гуманно-личностные;
- технологии сотрудничества;
- технологии свободного воспитания.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		40
Количество учебных дней		80
Продолжительность учебного периода	1 полугодие	01.09.2024-30.12.2024
	2 полугодие	10.01.2025 - 30.06.2025
Возраст детей		7-17
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия, неделя		2
Годовая учебная нагрузка, час		80

План воспитательной работы

№ п/п	направление	Тема	Объем мин	Время проведения
1	Здоровье-сберегающие	Техника безопасности на тренировке и в быту (беседа)	20	октябрь
2	Здоровье-сберегающие	Питание спортсмена (беседа)	10	декабрь

3	Здоровье-сберегающие	Я на тренировке – Я дома (беседа)	10	февраль
5	Нравственное воспитание	Конфликты в команде и способы решения (беседа)	15	март
7	Здоровье-сберегающие	День отказа от курения (беседа)	15	май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Г.А.Колодницкий*, «Волейбол» Внеурочная Деятельность Учащихся.
С.В.Кузнецов,М.В.Маслов. Просвещение 2019 г.
2. *Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П.* Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2020 г.
3. *Кунянский В.А.*, Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / Кунянский В.А. М.: Дивизион, 2020.
4. *Эдельман А.С.* , Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. М.: Книга по Требованию, 2019.

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.volley.ru/pages/25/> (дата обращения 27.06.2022)
2. <http://www.volley.ru/pages/497/>(дата обращения 01.03.2022)
- 3.<http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>(дата обращения14.05.2022)
- 4.<http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>(датаобращения01.06.2022)

Приложение № 1

Диагностическая таблица результатов итогового контроля

№ п/п	Фамилия. Имя обучающе- гося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		предметные	метапредметные	личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

От 20 и более-высокий уровень;

От 13 до 19 баллов – средний уровень;

До 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют _____ чел.

-средний уровень обученности имеют _____ чел.

- низкий уровень обученности имеют _____ чел.