

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Изумрудновская основная общеобразовательная школа»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Направленность: спортивная
Возраст учащихся: 11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Бокк Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного образования

п. Изумрудный 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В программе представлены задачи работы в группе начальной подготовки первого года обучения; содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной подготовке для первого года обучения; распределение времени на перечисленные компоненты по недельным циклам; количество тренировочных и соревновательных дней; тренировочных занятий и игр; типы тренировочных занятий по направленности; поурочное распределение программного материала; модельные занятия различной направленности; нормативные требования по отбору (приемные). Таким образом, программа детализирует содержание работы последовательно, вплоть до отдельных тренировочных занятий.

Отличительной особенностью программы

Программа обеспечивает условия для дополнительного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Обеспечивает равные возможности для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дополнительного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса. Создает благоприятные условия развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми; формирует общую культуру личности обучающихся с ОВЗ, развивает их социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества.

Целью рабочей программы является системная подготовка спортивных резервов в волейболе с гармоничным развитием физических и духовных сил, стойких защитников Родины.

Конкретные **задачи** на этом этапе подготовки следующие:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости.
3. Обучение основам техники перемещения и стоек, подачи, приема и передачи мяча, нападающего удара и блокирования.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Приучение к игровым условиям.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям волейболом.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы – «обучающая», заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Основной показатель работы спортивных групп 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.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, режим тренировочной работы составляет 2 занятия по 2 академических часа в неделю.

Наполняемость учебных групп и тренировочные режимы

№ п/п	Год обучения	Возраст занимающегося	Число занимающихся в группе.	Кол-во учебных часов в неделю.	Кол-во учебных часов в год.	Требования по спортивной подготовке
1	1-й	12 лет	8-15	2	68	Нормативы программ

Учебно-тематический план

Группа первого года обучения (68часов)

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная техническая подготовка	23
3	Специальная тактическая подготовка	20
4	ОФП	20
5	Соревнования	3
Итого:		68

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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 6 часов 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.

С л о в е с н ы е м е т о д ы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Н а г л я д н ы е м е т о д ы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

П р а к т и ч е с к и е м е т о д ы:

–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.

Ф о р м ы о б у ч е н и я: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Часы	Даты
1	Общие сведения о волейболе, правила игры, гигиены Правила перехода, замены, судейства, расстановки	2часа	
2	Обучение нижней прямой подачи Обучение нижней боковой подачи	2часа	
3	Совершенствование нижней прямой подачи Совершенствование нижней боковой подачи	2часа	
4	Обучение приему мяча снизу	2часа	

	Обучение приему мяча сверху двумя руками		
5	Обучение верхней прямой подачи Техника передачи мяча в парах сверху	2часа	
6	Обучение техники планирующей подачи Совершенствование планирующей подачи	2часа	
7	Техника передачи мяча в парах снизу Повторение нижней передачи мяча	2часа	
8	Выбор способов приема мяча от нападающего удара. Игра	2часа	
9	Падения и перекаты Передача мяча одной рукой сверху.	2часа	
10	Совершенствование приема мяча двумя руками сверху Учебная игра 6 на 6	2часа	
11	Сочетание способов перемещения игроков Техника планирующей подачи	2часа	
12	Совершенствование игры в парах Совершенствование прямых и боковых подач	2часа	
13	Взаимодействие игроков задней линии Игра	2часа	
14	Совершенствование игроков передней линии Игра линии защиты	2часа	
15	Техника приема мяча двумя руками Общий прием мяча сверху	2часа	
16	Совершенствование игроков задней линии Развитие силы и ловкости	2часа	
17	Прием нижней прямой подачи Прием нижней боковой подачи	2часа	
18	Совершенствование способов подач и передач Развитие силы и ловкости	2часа	
19	Прием верхней прямой подачи Сочетание способов передачи	2часа	
20	Совершенствование игроков всех линий - передача в линию защиты	2часа	
21	Прием мяча от сетки, передача мяча Прием мяча снизу	2часа	
22	Сочетание одиночного и группового блокирования	2часа	
23	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом Передача мяча снизу	2часа	
24	Сочетание подач и передач	2часа	

	Развитие координации		
25	Передача мяча сверху двумя руками Отбивание мяча через сетку	2 часа	
26	Техника исполнения падения и перекатов Развитие скорости	2 часа	
27	Отбивание мяча через сетку в прыжке. Учебная игра Выбор места для выполнения второй передачи	2 часа	
28	Совершенствование техники падения и перекатов Развитие силы	2 часа	
29	Чередование способов приема мяча Чередование способов подачи	2 часа	
30	Обманные передачи и страховки Развитие координации	2 часа	
31	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке Выбор места при приеме подачи	2 часа	
32	Совершенствование приемов и подач Развитие координации	2 часа	
33	Взаимодействие игроков передней линии Взаимодействие игроков задней линии	2 часа	
34	Совершенствование игры на задней линии Развитие силы и скорости	2 часа	

Предполагаемые результаты

В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый объем знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических знаниях 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 ограничено воспитывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Условия реализации программы:

Материально-техническое.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

Информационное обеспечение: методическая литература, видео и интернет источники. Кадровое обеспечение программы: Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

ПЕРЕЧЕНЬ

учебно-методических средств обучения

1. Модифицированная программа «Волейбол» разработанная Ермоловой И.А., директором МБОУ ДОД «ДЮСШ №2» и Калашниковым А.П. тренером-преподавателем отделения волейбола, принятая на заседании педагогического совета школы протокол №4 от 27 августа 2012г.
2. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 2009г. Разработчики: Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников.
3. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ и школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки) – Москва, 1988 г.
4. Программа для детско-юношеских спортивных школ (учебно-тренировочные группы) – Москва, 1983 г.
5. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. - Киев, 1991
- 6.Беляев А.В., Савин А.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.
- 7.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 8.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М: Физкультура и спорт, 1989.
- 9.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лесканов А.В. Спортивные игры: Техника. Тактика обучения: Учебник для студентов высших учебных заведений. М: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.
- 10.Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 400 с.
- 11.Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.