

ОТДЕЛ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АРДАТОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МУХТОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

Принята Педагогическим советом

Протокол № 12. от 30.08.2019 года

Утверждена приказом директора
№ 236/1 от 01.09.2019 года



**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст детей – 15-17 лет
Срок реализации – 1 год**

Автор – составитель:
Яшин О.Н. -
учитель экономики

р.п. Мухтолово, 2019 г.

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	4
1.4 Планируемые результаты	5
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1 Календарный учебный график	6
2.2 Условия реализации программы	7
2.3 Формы аттестации	7
2.4 Оценочные материалы	7
2.5 Методические материалы	8
2.6 Список литературы	11

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Сейчас, когда перед обществом остро стоят проблемы наркомании, алкоголизма, подростковой преступности, организация досуга подрастающего поколения, в частности, приобщение его к занятиям физкультурой и спортом приобретают особое значение. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть волейбол — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) **"Волейбол" по направленности** является физкультурно-спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа разработана с учетом требований:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. «Концепция развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
6. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Мухтоловская средняя школа №1».

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в

связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

Возраст детей, ДООП «Волейбол» рекомендуется для занятий детей 11-17 лет. Условия набора детей в группу: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Всего 2 группы по 20 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на один год обучения 36 часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – групповая.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу для каждой группы.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие спортивных способностей детей, стремление к физическому развитию, воспитание детей в процессе тренировочного процесса и соревнований по волейболу.

Задачи:

Предметные

- обучить правилам игры, оборудование и инвентарь для игры;
- обучить основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- дать основы знаний о физиологии и гигиене организма человека.

Метапредметные

- развивать физические качества.

Личностные

- воспитывать чувство коллективизма.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 3 часа

- ТБ на занятиях игры в волейбол и история развития волейбола
- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 33 часа

1. Подачи – 5 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи -3 часа

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;

- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 4 часа

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Блокирование – 3 часа

- техника выполнения блока
- одиночное после набрасывания
- одиночное в игре
- групповое после набрасывания
- групповое в игре

4. Комбинированные упражнения – 5 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 12 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 1 час

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Количество часов
1	Основы знаний	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	3
<i>Технико-тактические приемы</i>				
2	Подачи	Игра	практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	5
3	<i>Передачи</i>	Игра		3
4	Нападающий удар	Игра	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	4
5	Блокирование	Игра	Анализ видеофрагментов	3
6	Комбинированные упражнения	Наблюдения	Анализ видео	5
7	Учебно-тренировочные игры	Игра	Групповая работа	12
8	Судейство игр	Беседа	Индив. работа	1

1.4 Планируемые результаты

Предметные

В результате освоения обязательного минимума содержания программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; -способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; -физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; -историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физической кондиции;
-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные

По итогам реализации программы у учащихся будет развита устойчивая потребность к физическому развитию.

Личностные

По итогам реализации программы у учащихся сформируются навыки работы в команде.

Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Всего учебных часов недель/дней			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		37	38	
	6.09	13.09.	20.09	27.09.	4.10	11.10.	18.10	25.10	1.11	8.11	15.11	22.11	29.11	6.12	13.12	20.12	27.12	4.01	17.01	24.01	31.01	7.02	14.02	21.02	28.02	6.03	13.03	20.03	27.03	3.04	10.04	17.04	24.04	1.05	8.05	15.05	22.05	29.05		
год обучен	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36/36/36

Итоговая аттестация Каникулярный период

Ведение занятий по расписанию Общая нагрузка 4

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1	Сентябрь	16:40 – 17:25	Тренировка	3	Основы знаний	Спортивный зал	Входной, контрольные нормативы
2	Сентябрь, октябрь	16:40 – 17:25	Тренировка	5	Подачи	Спортивный Зал	
3	Ноябрь	16:40 – 17:25	Тренировка	3	Передачи	Спортивный Зал	
4	Декабрь	16:40 – 17:25	Тренировка	4	Нападающий удар	Спортивный Зал	
5	Январь	16:40 – 17:25	Тренировка	3	Блокирование	Спортивный Зал	Соревнования
6	Февраль	16:40 – 17:25	Тренировка	5	Комбинированные упражнения	Спортивный Зал	Итоговый, нормативы, соревнования
7	Март-май	16:40 – 17:25	Тренировка	12	Учебно-тренировочные игры	Спортивный зал	
8	Май		Тренировка	1	Судейство игр		

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- конусы для разметки;
- волейбольные мячи.

2.3 Формы аттестации

- сдача контрольных нормативов;
- опрос;
- соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- протоколы соревнований;
- фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- диагностические карты.

2.4 Оценочные материалы

Результативность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отслеживается путем проведения турниров, а также сдачи контрольных нормативов.

Оценочные материалы по разделу "Техническая подготовка"

Сдача контрольных нормативов

Критерии оценки результатов

- 18 – 20 баллов – высокий уровень;
- 15 – 17 баллов – средний уровень;
- 12 – 14 баллов – низкий уровень.

Критерии	Баллы		
	«5»	«4»	«3»
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 попыток)	5	4	3
Подача верхняя прямая на точность (из 10 попыток)	5	4	3
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (из 10 попыток)	5	4	3
Передача мяча в стенку за 30 секунд.	19	18	17

Оценочные материалы по разделу "Тактическая подготовка"

Контрольные игры

Критерии оценки результатов

Высокий уровень (3 балла) – учащийся выполняет тактическую установку на игру, без ошибок выполняет технические приёмы, необходимые для заданной тактической задачи.
Средний уровень (2 балла) – учащийся выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки.
Низкий уровень (1 балл) – учащийся не выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки.

Оценочные материалы по разделу " **Тактическая подготовка** "

Контрольные игры

Критерии оценки результатов

Высокий уровень (3 балла) – учащийся выполняет тактическую установку на игру, без ошибок выполняет технические приёмы, необходимые для заданной тактической задачи.
Средний уровень (2 балла) – учащийся выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки.
Низкий уровень (1 балл) – учащийся не выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки.

2.5 Методические материалы

Методы обучения и воспитания

Методы обучения:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются: практическое занятие, турнир, соревнование.

Педагогические технологии

На занятиях объединения используются следующие современные **педагогические технологии:**

Личностно – ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;

- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого теннисиста вперед.

Здоровьесберегающие технологии:

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках;
- использование дыхательных упражнений;
- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Алгоритм учебного занятия

Занятия строятся по следующему алгоритму.

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), диагностика усвоения, выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

4 этап: основной.

В качестве основного этапа выступают следующие:

1) Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание этапа: при усвоении новых знаний используются задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2) Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание этапа: применяются пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или их обоснованием.

3) Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий.

Содержание этапа: применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание этапа: распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание этапа: используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: сообщаются ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощрение ребят за учебную работу.

7 этап: рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку.

Содержание этапа: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: информационный

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание этапа: информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Типы занятий

- занятие изучения нового материала;
- занятия применения и совершенствования полученных знаний;
- комбинированные занятия;
- контрольные занятия.

Дидактические материалы

Раздаточный материал:

- схемы перемещений и шагов;
- схемы выполнения ударов;
- схемы комбинаций ведения игры;
- набор вопросов для опроса, контрольные нормативы;
- тесты.

2.6 Список литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Москва, “Просвещение” 2007 г.
5. Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, “Просвещение”, 2011 г.