Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Октябрьская школа Первомайского района Республики Крым»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ СПОРТИКА»**

Уровень- базовый

Физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы – 2022-2023 учебный год

Автор-разработчик – Пастушко Валерий Григорьевич

с. Октябрьское, 2022

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовтельная общеразвивающая программа «Волейбол Спортика» составлена в соответствии с приказом Министерства просвещения России от 9.11. 2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» на основе Типовой модели создания новых мест для дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», типовой модели развития инфраструктурной составляющей региональных систем дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортика».

Общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню.

*Актуальность*. Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и  
прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол  
развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость.  
Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных  
групп мышц повышает общую работоспособность организма и его  
сопротивляемость к самым различным заболеваниям. По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление детей. Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юныхволейболистов и направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

*Отличительные особенности.*

При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программасоздает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые  
индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают  
неограниченные возможности для развития координационных способностей  
(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения  
двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания  
пространственных, силовых и временных параметров движений, способность  
к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и  
особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена  
ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в  
соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.  
В процессе занятий развиваются двигательные (физические)  
способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также  
всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная  
выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).  
Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на  
развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание,  
память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и  
волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью  
соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на  
согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий  
партнеров и соперников.

***Цель:*** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях волейболом, в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

***Задачи*** ( функциональное назначение): создание качественных условий для:

***Обучающие:***  
***-***сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;  
-сформировать знания в области физической культуры и спорта;  
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;  
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);  
- обучить навыкам игры в волейбол;  
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;  
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;  
***Развивающие:***  
- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;  
- развить способность управлять своими эмоциями;  
- развить коммуникативные качества;  
- развить волевые качества;  
-развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;  
-развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;  
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;  
***Воспитательные:***  
- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;  
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;  
-пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;  
- способствовать профилактике асоциального поведения;  
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

*Адресат программы*. Программа предназначена для юношей и девушек с 12 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

*Условия набора группы* — принимаются все желающие пройти обучение волейболу на базовом уровне. Наполняемость в группе — от 15 до 20 человек.

*Форма организации детей на занятии****:*** групповая.

*Форма проведения занятий:* основная форма тренировочное занятие, учебные  
игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

*Режим****:*** программой предусмотрено обучение 1 час в неделю.  
*Срок обучения*:1 год - 36 учебных недели с сентября по май включительно.. Общий объем учебной нагрузки 36 часов в год

**Учебно-тематический план**

примерное распределение часов обучения по разделам программы

на 36 *рабочих недель с режимом 1 час в неделю*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Кол-во час.*** | ***Форма аттестации (контроля) по разделам, темам*** |
| *1* | *Правила техники безопасности на занятиях по волейболу школьного спортивного клуба.* | *1* | *Беседа* |
| *2* | ***Теория.*** *История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.* | *1* | *Беседа* |
| *3* | ***Техническая подготовка*** |  | *мониторинг* |
| *4* | *Овладение техникой передвижения и стоек.* | *2* |  |
| *5* | *Овладение техникой приема и передач мяча* | *10* |  |
| *6* | *Овладение техникой подачи:нижней прямой, верхней прямой.* | *6* |  |
| *7* | *Нападающий удар. Блокирование одиночное, групповое.* | *8* |  |
| *8* | ***Тактическая подготовка*** | *4* | *мониторинг* |
|  | *Индивидуальные действия( в нападении и защите)* |  |  |
|  | *Групповые действия (в нападении и защите)* |  |  |
|  | *Командные действия.* |  |  |
|  | *Тактика защиты, нападения.* |  |  |
|  | ***Общефизическая подготовка*** | ***(****на каждом занятии)* | ***диагностика*** |
|  | *Гимнастические упражнения.* |  |  |
|  | *Легкоатлетические упражнения.* |  |  |
|  | ***Соревнования*** | *4* |  |
|  | ***Итого*** | ***36*** |  |

**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.

***Теория.*** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

***Техническая подготовка***

*Овладение техникой передвижения и стоек.*Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом (спиной) вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений, остановок,падений.

*Овладение техникой приема и передач мяча*сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях, на месте, после перемещения; передачи в парах, над собой, отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение техникой разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Верхняя прямая подача с 3-6 м. через сетку, верхняя прямая подача в стену, в парах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка**

*Индивидуальные действия:*выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом, нападающий удар.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, защита «углом вперёд(назад)»

**Общефизическая подготовка (**на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.*Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**Соревнования**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**4. Организационно-методические условия реализации программы**  
Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.  
***Особенности методики****.*  
*Первый этап*—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки ит. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.  
*Второй этап* — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся.  
 При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом.  
 На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры,  
технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).  
 *Третий этап —* изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.  
 Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.  
 *Четвертый этап* предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы.  
 Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов —элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль.  
Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные обучающимся для понимания и самоконтроля.

**Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся

*будут знать*:  
- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;  
- термины и определения, используемые в волейболе;  
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;  
- способы и правила закаливания;  
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; - правила соревнований;  
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;  
-правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;  
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);  
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;  
- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

*будут уметь выполнять:*  
  
- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;  
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;  
- выполнять базовые технические элементы и их связки;  
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;  
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;  
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;  
-демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;  
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе,  
области и т.д.;  
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;  
-анализировать результаты показателей физического развития своего организма;  
-анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;  
-проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;  
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;  
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;  
-осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;  
-организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;  
- вести здоровый образ жизни;  
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика; - соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**Формы аттестации**

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится итоговая аттестация.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

**Условия реализации программы**

*Методические материалы:*

В работе используются:программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет, методические материалы всероссийской федерации волейбола.

*Материально-техническое обеспечение*

*Спортивная база***:**  
• зал 9:18; 24 х 12; 18х36; открытые плоскостные волейбольные площадки.  
• раздевалки (жен, муж)  
  
*Материально-техническое обеспечение:*  
• сетка волейбольная 2 шт.;  
• стойки волейбольные 2 шт.; • Свисток- 2шт;   
• гимнастическая стенка 4-6 секций;  
• гимнастические скамейки 4-6 шт.;  
• гимнастические маты 6-8 шт.;  
• скакалки- 10 шт; длинная 1 шт.;  
• мячи набивные 5 компл.;  
• гантели различной массы 2 компл.;  
• мячи волейбольные 20 шт.;  
• мячи теннисные –10 шт.;  
• мячи футбольные – 4 шт.;  
• мячи баскетбольные- 4 шт.;  
• судейский набор - 1 шт.;  
• гимнастический мостик – 2 шт.;  
• Утяжелитель для ног- 6 шт

* Утяжелитель для ног-6шт  
  • разновысотные кубы 20,40, 60 см – 2 компл.;  
  • Манишка (2 цвета по 14 штук)

• ПК – 1 шт.;  
• Фишки (конусы)- 25шт

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Беляева, А.В. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000. – 356 с.  
2. Железняк, Ю.Д. и др. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/ Ю.Д. Железняк – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.  
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004. – 120с.  
4. Ивойлов, А.В. Тактическая подготовка волейболистов/ А.В. Ивойлов М.: Советский спорт, 2000. – 111 с.  
5. Кривошеин, А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004 -74 с.  
6. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.:Просвещение, 2013 – 112с. 1  
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва: Владос - пресс. 2002. – 132 с.  
8. Никитушкин, В.Г., Губа, В.П. Методы отбора в игровые виды спорта/В.Г Никитушкин, -М., 1998 – 321 с.  
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.  
10. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические  
рекомендации. — М.: ВФВ, 2009 — 35 с.