

## **Аннотация**

### **к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность .  
Она разработана с учетом:

- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 с изменениями от 30.09.2020 г.)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)» (утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

#### **Актуальность**

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект , а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

#### **Отличительная особенность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Волейбол» составлена на основе авторской Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,(Москва, 2018), ноотличается тем, что в ней увеличены часы игровой практики, что позволит детям быстрее освоить правила волейбола, технические и тактические особенности игры.

Также в программу добавлены комплексы упражнений для развития всех физических качеств.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 11-15 лет

**Форма обучения** – очная.

**Объём и сроки реализации:** Курс очного обучения по программе рассчитан на 9 учебных месяцев (34 учебных недель) общим объемом 68 часов.

#### **Режим организации занятий:**

Занятия очного обучения проводятся 2 раза по 1 часу в неделю (недельная нагрузка на ребенка 3 часа). Продолжительность занятий для учащихся 1,5 часа.

Количество детей в группе: 12-15 человек.

### **Рекомендуемый режим занятий:**

Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. Минимальная наполняемость учебной группы – 12 человек.

Максимальное количество занимающихся в группе - 15 человек.

Состав группы – девочки.

Условия приема детей: принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 11-15 ЛЕТ**

Особенностями детей этого возраста являются стремление к познанию; неустойчивость внимания; настойчивость; упорство в достижении цели; умение преодолевать трудности.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

**1.2. Цель программы:** физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

#### **Обучающие:**

- совершенствовать навыки техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать опыту игры в волейбол на соревнованиях и зачетных мероприятиях;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья; знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

#### **Развивающие:**

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка: силу, выносливость, ловкость, быстроту

#### **Воспитательные:**

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки сотрудничества в общении со сверстниками.

### **1.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании изучения курса программы должны быть достигнуты определенные результаты.

### Предметные:

- овладение основами игры в волейбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу;
- приобретение минимума знаний в области здоровья, медицины, физической культуры и спорта.

### Метапредметные:

В конце обучения по программе у обучающихся будут развиты:

- специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка: сила, выносливость, ловкость, быстрота,

### Личностные:

В конце обучения по программе у детей будут сформированы:

- устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- коммуникативные навыки при общении со сверстниками и взрослыми.

## 1.2. Содержание программы.

### Учебный план

№	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Теория	2	2	-	Текущий
2	Специальная подготовка техническая	42	-	42	текущий
3	Специальная подготовка тактическая	20	-	20	текущий
4	ОФП	-	-	На каждом занятии	текущий
5	Соревнования	4		4	текущий
		68	2	66	

### 1.3 Содержание учебного плана

**Раздел 1. Тематика занятий: Теория (2 часа).**

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Раздел 2. Техническая подготовка (42 часа).**

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

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; 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 режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Раздел 3.Тактическая подготовка(20 часов)**

*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.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Раздел 4.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. 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.

## **Раздел 5. Соревнования (4 часа)**

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

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Контрольные испытания.*

*Общефизическая подготовка.*

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Техническая подготовка.*

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подачи.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

*Тактическая подготовка.* Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь.

### **1.5 Формы аттестации планируемых результатов программы, их периодичность**

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СПФ, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и др. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.
- 

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

В процессе обучения применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

*Форма организации детей на занятии:* групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

*Форма проведения занятий:* индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям Волейбола и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы:

- словесные методы, наглядные методы,  
- практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и 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.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
- Система упражнений для освоения волейбола.
- Спортивные развивающие игры.
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений.
- Методы сплочения детского спортивного коллектива.
- Участие в спортивных соревнованиях.

В программе используются педагогические технологии:

- технология развивающего обучения – обучение на высоком уровне трудности в быстром темпе, опора на теоретические знания.

- группового обучения – обучение осуществляется в парах, группах, реализуется с учетом принципов дифференцированного подхода;

- технология поэтапного формирования умений и навыков – обучение от простого к сложному. Умения и знания накапливаются постепенно;

- технология игровой деятельности - педагогическая технология на основе системы эффективных заданий на тему игровой импровизации.

## **2.2. Материально-техническое оснащение программы**

Для проведения занятий секции Волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- спортивный зал,
- волейбольная сетка,
- мячи волейбольные,
- фишки,
- набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, скакалки для прыжков,
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки. Каждый обучающийся должен иметь:
- спортивную форму
- спортивную обувь.

*Кадровое обеспечение:*

Реализацию программы осуществляет учитель физической культуры с высшим образованием без предъявления требований к уровню квалификации.

