

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Степняковская средняя общеобразовательная школа»

Методический совет МБОУ
«Степняковская СОШ»

Протокол № 01 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Степняковская СОШ»

_____ Крапива Л.П.

Приказ №054-ОД от «30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся :11-17

Срок реализации программы: 1 год (68 часов)

Составитель:

Педагог дополнительного

образования Назарова

Карина Руслановна.

п. Степняки, 2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» разработана на основе программы Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). - М.: Просвещение, 2007.

Нормативно-правовой и документальной базой программы ДООП по формированию культуры здоровья учащихся являются:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018;

Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1276-р;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г № 882/391;

Приказа Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Порядка зачета организацией, осуществляющих образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность», утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июля 2020 г. № 845/369;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Устава МБОУ «Степняковская СОШ».

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и

блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы по волейболу являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.
- участие в районных и городских соревнованиях по волейболу.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна и актуальность:

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение

движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная действия. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение детей 11 - 17 лет.

Программа «Волейбол» предполагает групповую форму обучения.

Наполняемость групп. Количество обучающихся в каждой учебной группе составляет 15

Срок реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 учебный год.

Формы обучения

Обучение обучающихся осуществляется в очной форме, возможно обучение в дистанционном формате.

Режим занятий и объем учебных часов

Группа	Количество раз в неделю	Количество часов в неделю	Всего
Средняя (5-11 классы)	2	2	68 часов в год

Для освоения программы предварительной подготовки не требуется. Приём детей в организацию осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей). Зачисляются дети, имеющие медицинское разрешение от медицинского работника.

Цель и задачи

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

Задачи:

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих основных задач:

Обучающие:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств.

Учебно – тематический план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	8
2	Специальная техническая подготовка	19
3	Специальная тактическая подготовка	27
4	ОФП	14
	Итого:	68

Содержание

программы В предложенной программе выделяются четыре раздела: Основы знаний.

Общая физическая подготовка. Специальная

подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «Общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «Специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся, контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Сроки	
		по плану	скорректированные
1-2	Правила техники безопасности. Техника приёма и передач мяча. Нападающий удар.	5.09	
		5.09	
3-4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте	12.09	
		12.09	
5-6	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд	19.09	
		19.09	
7-8	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты Развитие двигательных качеств	26.09	
		26.09	
9-10	Действия в защите и нападении	3.10	
		3.10	

11-12	Тактика свободного нападения.	10.10 10.10	
13-14	Игра в нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи	17.10 17.10	
15-16	Жесты судей. Правила изучения игры в волейбол.	24.10	
		24.10	
17-18	Техника приёма и передач мяча.	7.11 7.11	
19-20	Передача верхняя двумя руками в прыжке, в парах.	14.11 14.11	
21-22	Приём мяча после подачи. Учебная игра.	21.11 21.11	
23-24	Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах.	28.11 28.11	
25-26	Нападающий удар при встречных передачах (отработка навыков)	5.12 5.12	
27-28	Верхняя передача в прыжке, в тройках. Верхняя прямая подача.	12.12 12.12	
29-30	Подъём мяча, отражённого сеткой	19.12 19.12	
31-32	Развитие двигательных качеств	26.12 26.12	
33-34	Условные названия тактических действий в нападении.	9.01 9.01	

35-36	Основные задачи технической подготовки. Техника укороченной подачи	16.01 16.01	
37-38	Подача на точность	23.01	
		23.01	
39-40	Развитие двигательных качеств .Характеристика командных действий в нападении. .	30.01 30.01	
41-42	Многоскоки, прыжки. О.Р.У. с набивными мячами и без предметов.	6.02. 6.02	
43-44	Условные названия тактических действий в нападении.	13.02 13.02	
45-46	Функции игроков. Групповые взаимодействия игроков в защите. Групповые взаимодействия игроков в нападении..	20.02 20.02	
47-48	Основные задачи технической подготовки. Подача на точность	27.02 27.02	
49-50	Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).	5.03 5.03	
51-52	Техника передачи мяча снизу. Специальные упражнения индивидуально у стены.	12.03 12.03	
53-54	Техника передачи в прыжке без поворота. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабления и растяжения.	19.03 19.03	
55-56	Техника передачи в прыжке одной рукой. Техника передачи мяча снизу.	2.04 2.04	
57-58	Отбивание кулаком выше верхнего края сетки. Техника передачи в прыжке. Закрепление Специальная техническая подготовка (практическое занятие).	9.04 9.04	

59-60	Тактическая подготовка (обобщение теории). Тактическая подготовка (практическое занятие)	16.04 16.04	
61-62	Групповые взаимодействия игроков в защите. Учебная игра по упрощенным правилам	23.04 23.04	
63-64	Обучение и совершенствование индивидуальных действий . Итоговое занятие по ОФП	07.05 07.05	
65-66	Развитие двигательных качеств.	14.05 14.05	
67-68	Соревнования.	21.05 21.05	

Содержание учебного плана программы

Перемещения

Теория: Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Практика: Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Теория: Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Практика: Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Теория: Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Практика: Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Теория: Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Практика: Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Теория: Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Практика: Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Теория: Судейство учебной игры в волейбол.

Практика: Судейство учебной игры в волейбол.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество во учебных недель в год	Количество учебных дней в год	Количество во учебных часов в год	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2023-2024	05.09.2023	21.05.2024	34	170	68	Очный	Апрель-май

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, спортивная волейбольная площадка на улице.

Спортивное оборудование и инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных и малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре, виду спорта «волейбол».

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется профильными педагогами дополнительного образования,

обладающими соответствующей квалификацией, необходимым профессиональным опытом в предметной области или виде спорта.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.

Итоговый контроль (промежуточная и итоговая аттестация) – участие в соревнованиях по волейболу.

Оценочные материалы

входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года;

промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года);

итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	–	–	–
		Дев.	3	6	10	–	–	–
	Подача (нижняя/верхняя), количество	Юн.	2	3	4	3	4	5

5	попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видакин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
5. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.
9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
11. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.
13. Физическая культура в школе. – Журнал.
14. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
15. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
16. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.
17. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005..
18. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго

поколения).