

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
СТАНИЦЫ ГРИГОРЬЕВСКОЙ МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН ИМЕНИ ГЕРОЯ
ЧЛЕНА ПАРТИЗАНСКОГО ОТРЯДА «КРАСНОАРМЕЕЦ»
ТОЛСТОВОЙ РАИСЫ ЕЛИСЕЕВНЫ

Рассмотрено и одобрено
на заседании Педагогического
совета МБОУ СОШ №11
Протокол №1 от 25.08.23



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №11
Мартакова Д.В.
Приказ _____

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 год (72 часа)
Возрастная категория: от 10 до 16 лет
Состав группы: 15-20 человек
Вид программы: модифицированная
Форма обучения: очная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID - номер программы в АИС Навигаторе:

Составитель:
Алхимов Максим Григорьевич
педагог дополнительного образования

ст. Григорьевская

2023 г.

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность и вид программы	Error! Bookmark not defined.
1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы	3
1.1.3. Отличительные особенности программы.	4
1.1.4. Адресат программы.....	4
1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.....	5
1.1.6. Форма обучения	5
1.1.7. Режим занятий.....	5
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	5
1.2.1. Цель образовательной программы	5
1.2.2. Задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1.Учебный план.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.3.3. Планируемые результаты.....	9
2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	10
2.1 Календарный учебный график.....	10
2.2. Формы подведения итогов и аттестации	10
2.3.Оценочные материалы.....	11
2.4. Методическое обеспечение программы.	12
2.5. Условия реализации программы.	14
2.6. Нормативно - правовая документация.....	15
2.7. Список литературы для педагога.	16
2.8. Список литературы для детей.....	16

1.Комплекс основных характеристик образования.

1.1.Пояснительная записка.

Волейбол – спортивная командная игра, которая является комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Волейбол**» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

1.1.1. Направленность и вид программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Волейбол**» **физкультурно-спортивной направленности** направлена на формирование физической культуры обучающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Модифицированная программа разработана на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество практических учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами.

Актуальность программы. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

1.1.3. Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на тренировках и соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

1.1.4. Адресат программы.

Программа рассчитана на возраст 10-16 лет, количество человек в группе 15-20 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, по заявлению родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края <https://p23.навигатор.дети/>.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **ознакомительный уровень** освоения и направлена на формирование физической культуры обучающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» представляет собой учебный курс 1 года обучения в количестве 72 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

1.1.6. Форма обучения: очная .

1.1.7. Режим занятий.

Таблица № 1. Режим занятий.

Год обучения	Продолжительность занятия (часов)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1	1	2	2	36	72
				Итого:	72

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

1.2.1. Цель образовательной программы - формирование интереса к обучению игры в волейбол.

1.2.2. Задачи программы:

личностные:

- формирование социально значимых понятий;
- формирование системы позитивных ценностных отношений и имеющих очевидную социальную значимость навыков и умений.

метапредметные:

- самостоятельно планировать деятельность (намечать цель, создавать алгоритм, отбирая целесообразные способы решения учебной задачи);
- оценивать средства (ресурсы), необходимые для решения учебно-познавательных задач;
- осуществлять контроль результата (продукта) и процесса деятельности (степень освоения способа действия) по заданным и/или самостоятельно определённым критериям;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменённых ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- владеть умениями осуществлять совместную деятельность (договариваться, распределять обязанности, подчиняться, лидировать, контролировать свою работу) в соответствии с правилами речевого этикета;
- оценивать полученный совместный результат, свой вклад в общее дело, характер деловых отношений, проявлять уважение к партнёрам по совместной работе, самостоятельно разрешать конфликты;

предметные:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного, зонального и районного уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

Таблица № 2. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	18	1	17
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	12	1	11
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	24		24
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	4	1	3
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2
	Итого:	72	5	67

1.3.2. Содержание учебного плана.

1. Введение (2 часа - теория)

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

2. Общеразвивающие упражнения (10 часов - практика)

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с волейбольными мячами

ОРУ в парах

3. Общая физическая подготовка (ОФП) (18 часов)

(1 час - теория)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

(17 часов - практика)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

4. Техническая подготовка (ТП) (12 часов)

(1 час - теория)

Значение технической подготовки в волейболе.

(11 часов - практика)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

5. Специальная физическая подготовка (СФП) (24 часа - практика)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

6. Тактическая подготовка (ТП) (4 часа)

(1 час - теория)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

(3 часа - практика)

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

7. Контрольно-оценочные и переводные испытания (2 часа – практика)

1.3.3. Планируемые результаты.

личностные:

- формирование социально значимых понятий;
- формирование системы позитивных ценностных отношений и имеющих очевидную социальную значимость навыков и умений.

метапредметные:

- самостоятельно планировать деятельность (намечать цель, создавать алгоритм, отбирая целесообразные способы решения учебной задачи);
- оценивать средства (ресурсы), необходимые для решения учебно-познавательных задач;

- осуществлять контроль результата (продукта) и процесса деятельности (степень освоения способа действия) по заданным и/или самостоятельно определённым критериям;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменённых ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- владеть умениями осуществлять совместную деятельность (договариваться, распределять обязанности, подчиняться, лидировать, контролировать свою работу) в соответствии с правилами речевого этикета;
- оценивать полученный совместный результат, свой вклад в общее дело, характер деловых отношений, проявлять уважение к партнёрам по совместной работе, самостоятельно разрешать конфликты;

предметные:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного, зонального и районного уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта.

2. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график. (Приложение №1)

2.2. Формы подведения итогов и аттестации.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий; - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений,

метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении, а также судействе внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств: **контрольные испытания.** Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах.

2.3 Оценочные материалы. (Приложение №2)

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м- бх5 м. На расстоянии 5м 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 испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Дается 3 попытки, лучшая – засчитывается.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты , обручи

(гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток ; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х 3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на технику подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле. 5 попыток (первый год обучения).

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6х 2 м), в

зоне 6 у лицевой линии размером 3х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (второй год обучения).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2. По 3 попытки из каждой зоны.

2.4. Методическое обеспечение программы.

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-тренировочном по 2 занятия в неделю по 1 часу.

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 учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- 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.

2.5. Условия реализации программы.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» необходимо:

Материально-техническое обеспечение занятий

Спортивный зал: размеры 24×15 м.

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

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Гимнастические стенки – 3 шт.
3. Гимнастические скамейки – 5 шт.
4. Гимнастические маты – 4 шт.
5. Скакалки – 20 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
7. Мячи волейбольные – 20 шт.
8. Рулетка – 1 шт.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

2.6. Нормативно - правовая документация.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1.** Конвенция о правах ребенка;
- 2.** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2014 г. №273-ФЗ;
- 3.** Национальный проект «Образование» утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16.)
- 4.** Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей» в редакции протокола президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 19. 09. 2017г. №66.
- 5.** Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018г.
- 6.** Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019г.
- 7.** Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- 8.** Распоряжение от 26 марта 2016 года №516-р. В рамках госпрограммы «Развитие образования» на 2013–2020 годы;
- 9.** Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024г.
- 10.** СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

2.7. Список литературы для педагога:

- 1) Железняк Ю. Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с .
- 2) Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.
- 3) Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.
- 4) Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .
- 5) Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111 с.
- 6) Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.
- 7) Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

2.8. Список литературы для детей:

- 1) Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.
- 2) Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.
- 3) Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.
- 4) Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.
- 5) Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 206 с.

Контрольные упражнения по ОФП.

Таблица № 3. Контрольные упражнения для ОФП.

Упражнение	Первый год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 ×5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1- 12,4	12,5- 12,8	12,5- 12,8	12,9- 13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Контрольные упражнения по технической подготовке.

Таблица № 4. Контрольные упражнения по технической подготовке.

Упражнение	Первый год обучения		
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	3	2	1
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	3	2	1
Испытания на технику подачи (раз)	3	2	1