

Управление образования Администрации Ханкайского муниципального округа
Приморского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 7» с. Новокачалинск

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ
№ 7 с. Новокачалинск
_____ Дмитриев А.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00907EFDDB1D88B1BDD004CA766BDBA5DB
Владелец: Дмитриев Александр Владимирович
Действителен: с 07.09.2023 до 30.11.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Гурулева Наталья Викторовна
педагог дополнительного
образования

Новокачалинск 2023 год

Пояснительная записка

Раздел № 1 Основные характеристики программы 1.1

Актуальность программы. 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.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейбола 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.

В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «волейбол» - физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – русский.

Уровень освоения – стартовый.

Отличительные особенности программы «волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейбол с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресатом программы являются дети 11-17 лет проживающие в с. Новокачалинск.

Организация образовательного процесса. На обучение зачисляются дети, не имеющие специальных навыков в данном виде деятельности.

Формируются разновозрастные группы, которые являются основным составом объединения, состав учащихся однородный, постоянный. Занятия проводятся в групповой форме, количество учащихся в группе 6-12 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут.

Объем и срок освоения программы – общее количество учебных часов - 136, запланированных на 1 год обучения для полного освоения программы.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие и укрепления здоровья школьников с. Новокачалинск 11-17 лет посредством приобщения к регулярным занятиям игры в волейбол .

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

3. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
4. Расширять спортивный кругозор детей;
5. Воспитывать спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Развивающие:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
2. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
3. Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Обучающие:

1. Познакомить с игрой в волейбол , правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. Дать практические умения и навыки игры в волейбол .

Содержание учебного плана

1. Тема: Введение в программу. История развития волейбола

Теория. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Техника безопасности в волейболе.

Практика. Стойки и передвижения, повороты, остановки.

2. Тема: Техника передвижения приставными шагами. Стойки игрока перемещения в стойке

Практика. Стойки игрока перемещения в стойке.

3. Тема: Прием и передача мяча

Практика. Игровая стойка. Нижняя подача мяча.

4. Тема: Передача мяча двумя руками от груди

Практика. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.

5. Тема: Способы ловли мяча

Практика. Отработка способов ловли мяча.

6. Тема: Бросок мяча двумя руками от груди

Практика. Отработка броска мяча двумя руками от груди.

7. Тема: Взаимодействие трех игроков «треугольник». Техника ведения мяча

Практика. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Техника ведения мяча.

8. Тема: Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи

Практика. Ведение мяча с переводом на другую руку. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

9. Тема: Способы ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Ловля двумя руками «низкого мяча»

Теория. Способы ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.

Практика. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Ловля двумя руками «низкого мяча».

10.Тема: Ведение мяча с высоким и низким отскоком

Практика. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.

11.Тема: Командные действия в нападении

Практика. Контрольные испытания Командные действия в нападении.

12.Тема: Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Практика. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

13.Тема: Гигиенические требования к питанию юных спортсменов

Теория. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

14. Тема: Чередование изученных технических приемов и их сочетаний

Практика. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.
Чередование способов передачи мяча.

15. Тема: Бросок мяча одной. Учебная игра рукой от плеча

Практика. Бросок мяча одной Учебная игра рукой от плеча

16. Тема: Правила игры. Судейство. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Теория. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Правила игры. Судейство.

Практика. Правила игры. Судейство.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающихся будет

1. Сформирован дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
2. Привита любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

3. Сформирован здоровый образ жизни, привлечены семьи к проведению спортивных мероприятий и праздников.

4. Расширен спортивный кругозор;

5. Воспитаны спортсмены - патриоты своей школы, своего города, своей страны.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будет

1. Укреплен опорно-двигательный аппарат;
2. Физически развит, укреплено здоровье, организм закален;
3. Развиты специальные двигательные навыки и психологические качества.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать

1. Основные понятия теории и правила игры в баскетбол;
2. Требований к оборудованию, инвентарю и спортивной форме;
3. Технику и тактику игры;
4. Правила судейства и организацию проведения соревнований.

Обучающийся будет уметь

1. Самостоятельно провести разминку, соблюдая технику безопасности;
2. Правильно передвигаться по площадке;
3. Выполнять различные передачи;
4. Взаимодействовать в командной игре.

Обучающийся будет владеть опытом участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал: мячи, палка гимнастическая, скакалка короткая, мат гимнастический, кегли. обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с

опорой, стартовые, рулетка измерительная. сетка для переноса и хранения мячей, сетка для волейбола, аптечка. Пришкольный стадион (площадка). Мультимедийное оборудование.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Инструкция по технике безопасности; методическая литература: по подготовке спортсменов по волейболу; фильмы, видеоматериалы; конспекты занятий; аудио и видео подборки для тренировок.

- нормативно-правовая база;

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. N 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020г. №533);
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
4. Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 г. № 23а-330 «Методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

- список литературы для педагога:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
11. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11. 2007.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
13. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
14. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
15. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
16. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
17. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
18. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
19. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Способ результативности обучения включает в себя текущий, промежуточный и итоговый виды контроля освоения программы учащимися.

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий, и в форме устного опроса.

Промежуточный - контрольные нормативы. Промежуточный контроль успеваемости учащихся осуществляется в конце каждого полугодия.

Итоговый - контрольный опрос, контрольные нормативы. Подведение итогов реализации программы проводится в конце всего курса обучения.

Формы контроля - педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, устный опрос, выполнение контрольных

нормативов, анализ участия коллектива и каждого учащегося в учебных играх, соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации итоговых образовательных результатов является учебная игра, зачет, опрос.

Для определения достижения планируемых результатов предусмотрены формы, методы диагностики и критерии оценки достижения планируемых результатов, представленные в Таблице 1.

Таблица 1. Оценочные инструменты.

Планируемые результаты	Оценочные инструменты
Личностные результаты: 1. Имеет потребности в выполнении комплексов упражнений с заданной дозированной нагрузкой, нацеленные на формирование грациозности, пластичности и выразительности движений 2. Умеет взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам фитнес-аэробики; 3. Умеет самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов фитнес-аэробики с предметами и без. 4. Умеет соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой); 5. Владеет волевыми качествами, такими как смелость, решительность, уверенность в своих	Наблюдение. Опрос. Зачет.

на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. 3. Владеет представлением о здоровом образе жизни, влиянии движения на состояние организма.	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

При определении критериев оценивания достижений учащихся учитывается система оценивания, которая позволит:

1. отслеживать путь развития ребёнка на протяжении всей его учебной деятельности (познавательной, созидательной);
2. оценивать мотивационную деятельность;
3. предоставить картину роста личностных достижений для родителей учащегося.

2.3 Методические материалы

Программа обеспечена разнообразными видами методических материалов.

Методы обучения (словесный, наглядный, практический; объяснительно - иллюстративный, репродуктивный; игровой) творческого воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивации)

Эффективная учебная деятельность учащихся на занятиях, построена на типовых заданиях, способствующих формированию универсальных учебных действий.

Дифференцированные задания - предоставляют возможность учащимся выбрать задание по уровню сложности, ориентируясь на свои личные предпочтения, интересы. Сложность заданий нарастает за счёт востребованности для их выполнения мета предметных умений.

Работа в паре - задания ориентированы на использование групповых форм обучения. Чтобы выполнить это задание, учащиеся должны решить, как будут действовать, распределить между собой кто, какую работу будет выполнять, в какой очередности или последовательности, как будут проверять

выполнение работы. Этот вид задания очень важен, так как способствует формированию регулятивных, коммуникативных универсальных действий, обеспечивает возможность каждому ученику высказать своё личное мнение, сопоставить его с мнением других, разобраться, почему я думал так, а товарищ по-другому.

Формы организации учебного занятия – беседа, объяснение, тренировочные упражнения, занятие-игра, турнир, соревнование и др.

Педагогические технологии. Для реализации программы используются такие педагогические технологии как здоровьесберегающая технология, технология игрового обучения, технология обучения в сотрудничестве.

Занятие является главной частью учебного процесса. При разработке занятия педагог изучает учебный план реализуемой образовательной программы, согласовывает определенный раздел и тему раздела с содержанием программы, определяет взаимосвязь содержания предстоящего занятия с предыдущими и последующими занятиями.

Дидактический материал формирует умения и навыки, развивает самостоятельную деятельность учащихся, развивает воображение, логическое мышление, наблюдательность.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		136
Количество учебных дней		136
Продолжительность учебных периодов	Первое полугодие	01.09-29.12.
	Второе полугодие	09.01-31.05.
Возраст детей, лет		11-17 лет
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		136

Тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	1 группа
			Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.		
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.		
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.		
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.		
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.		
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.		
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.		
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.		
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.		
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя		

	руками. Игра.		
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.		
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.		
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.		
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.		
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.		
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.		
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.		
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.		
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.		
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.		
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.		
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.		
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.		

27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.		
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.		
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.		
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.		
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.		
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.		
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.		
34	Система игры в защите. Учебная игра.		
35	Соревнования между групп.		

Литература для учителя

1.Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.

2.Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970

3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.

4.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

6.Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

7.Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

8.Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
- 4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
- 6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.