

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ПРИНЯТО
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 2 от «28» 08 2023г

И.О. директора МКОУ «СОШ №24» ИГОСК
УТВЕРЖДАЮ
Зуева Е.С.
Приказ № 144 от «31» 08 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивное

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Мкртчян Феликс Соосоевич.

ст. Филимоновская, 2023

Содержание программы:

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Цель и задачи программы.
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 1.6 Календарный учебный график
- 1.7 Условия реализации программы
- 1.8 Формы аттестации
- 1.9 Оценочные материалы
- 1.10 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

1. Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы:

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Плана мероприятий по ее реализации в 2016 – 2020 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 марта 2016 года № 423 – р);
- Письма министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Программы дополнительного образования МКОУ «СОШ № 24» ИГОСК утверждена приказом №79 от 30.08.2018г.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Волейбол»** носит *физкультурно-спортивную направленность*.

Уровень реализации программы – базовый.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Волейбол»** нацелена на овладение обучающимися навыками игры в волейбол, развитие у них интереса к спорту, формирование здорового образа жизни, воспитание нравственности обучающихся, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Педагогические технологии: групповое обучение; технологии коллективного взаимообучения; игровые технологии; компьютерные; здоровьесберегающие технологии.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, индивидуально-групповые, групповые, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповые, коллективно-групповые, в парах, предполагающие кооперацию, распределение обязанностей, деловое общение в процессе занятия, включают также самоконтроль и ответственность за общее дело. Выбор той или иной формы обосновывается с позиции вида деятельности, уровня развития обучающихся, формы организации учебного занятия.

Педагогическая целесообразность Настоящая программа направлена с одной стороны на организацию занятий волейболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Волейбол позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, пробуждение интереса у обучающихся к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического

воспитания, обучающихся на протяжении всего курса обучения, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Актуальность программы. Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение волейбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Отличительные особенности программы. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Новизна программы «Волейбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «волейбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество обучающихся, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа 15 минут.

Объем программы: 76 часов

Форма обучения: очная.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задача занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- повысить уровень результативности участия в городской спартакиаде школьников;

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;

организация полезной занятости учащихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних

1.3. Содержание программы:

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во занятий	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	2	4	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	4	4	-
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	4	4	-
6	Основы методики обучения в волейболе	10	-	10
7	Правила соревнований, их организация и проведение	6	4	2

8	Общая и специальная физическая подготовка	20	5	5
9	Основы техники и тактики игры	10	3	7
10	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
11	Контрольные испытания	1	-	1
12	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	6	-	6
	Всего	76	27	49

1.4. Содержание учебно-тематического плана

Физическая культура и спорт в России.

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

1.4. Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по программе «Волейбол» обучающиеся должны **знать**:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

- основы методики обучения и тренировки по волейболу.

- правила игры;

- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;

- методику судейства учебно-тренировочных игр;

- общие рекомендации к созданию презентаций;

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.

- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

- работать с книгой спортивной направленности;

- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

2.Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	01.09.2021	31.05.2022	34	76	2 раза в неделю по 2 ч 15 мин	май

Календарно–тематическое планирование

№	Название темы	Всего часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Вводное занятие.	2,15	
2.	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2,15	
3.	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Волейбол	2,15	
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Волейбольная лапта.	2,15	
5.	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание (вис). Пресс.	2,15	
6.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2,15	
7.	Подвижные игры с элементами волейбола.	2,15	
8.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2,15	
9	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2,15	

10.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2,15	
11.	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.	2,15	
12.	Стойки в сочетании с перемещениями.	2,15	
13.	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	2,15	
14.	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2,15	
15.	Развиее скоростно-силовой выносливости.	2,15	
16.	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2,15	
17.	Прием снизу двумя руками.	2,15	
18.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.	2,15	
19.	Групповые действия: взаимодействие при первой передачи игроков зон 3,4 и 2.	2,15	
20.	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2,15	
21.	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2,15	
22.	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	2,15	
23.	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	2,15	
24.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2,15	
25.	Бег с остановками, изменением направления.	2,15	
26.	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2,15	
27.	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и	2,15	

	передач, подач		
28	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2,15	
29	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2,15	
30	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2,15	
31	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.	2,15	
32	Кувырок вперед, назад, в сторону.	2,15	
33	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2,15	
34	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2,15	
35	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2,15	
36	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2,15	
37	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передаче.	2,15	
38	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2,15	
39	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2,15	
40	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2,15	
41	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2,15	
42	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2,15	
43	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2,15	
44	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с	2,15	

	игроком 6 зоны.		
45	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2,15	
46	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2,15	
47	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачит мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2,15	
48	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2,15	
49	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	2,15	
50	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.	2,15	
51	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2,15	
52	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2,15	
53	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2,15	
54	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2,15	
55	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.	2,15	
56	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).	2,15	
57	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2,15	
58	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2,15	
59	Прием сверху двумя руками нижней	2,15	

	прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.		
60	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2,15	
61	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.	2,15	
62	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.	2,15	
63	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2,15	
64	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2,15	
65	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Жестикуляция.	2,15	
66	Прыжки в высоту с прямого разбега. Волейбол.	2,15	
67	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2,15	
68	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.	2,15	
69	Подготовительные к волейболу игры: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».	2,15	
70	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2,15	
71	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2,15	
72	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2,15	
73	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2,15	
74	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2,15	

75	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.	2,15	
76	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2,15	
Итого:		76	

2.2. Условия реализации программы

Для проведения занятий в объединении «Волейбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | | |
|----|-------------------------|--------------|
| 1. | Сетка волейбольная | - 1 штуки. |
| 2. | Стойки волейбольные | - 2 штуки. |
| 3. | Гимнастическая стенка | - 4 пролёта. |
| 4. | Гимнастические скамейки | - 3-4 штуки |
| 5. | Гимнастические маты | - 3 штуки. |
| 6. | Скакалки | - 10 штук. |
| 7. | Мячи волейбольные | - 2 штуки. |
| 8. | Свисток | - 1 штука. |
| 9. | Секундомер | - 1 штука |

2.3. Формы аттестации

Формами контроля являются промежуточный контроль, который проходит в форме тестирования. **Промежуточная аттестация** проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения промежуточной аттестации учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи промежуточной аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

2.4. Оценочные материалы

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам.

2. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

3. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

4. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

2.5. Методические материалы

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Волейбол»; журнал учёта работы, посещаемости.

Формы и методы занятий:

Формы проведения занятий:

- практические занятия;
- эстафеты;

- подвижные игры;
- спортивные соревнования;
- физкультурные праздники;
- обучающие и двусторонние игры; товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

2.6.Список литературы

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: Просвещение, 2016.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура спорт, 2013.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
7. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
8. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
9. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

