

Отдел образования администрации Кировского муниципального района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная
школа № 2 пгт. Кировский Кировского района» Приморского края

«Утверждаю» _____
Директор МБОУ «СОШ № 2 пгт. Кировский»
Григорьева Н.Н.
« 1 » 09 2023г



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

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации: 1 года

Автор - составитель:
Шулякова Любовь Александровна

пгт. Кировский

2023 г.

1. Основные характеристики программы.

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы:

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. В современном обществе сложилась такая ситуация, что дети много времени проводят за гаджетами, в интернете. Заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх во время перемен и после школы. Дети нашей школы также проводят много времени с телефонами во время перемен и во внеурочной деятельности. Обучающиеся нашей школы проявляют интерес и желания научиться играть в волейбол, поэтому мы организуем дополнительное образование по волейболу.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности:

Программа определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий,

- позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию по спортивному профилю,
- формированию у них положительного интереса к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни,
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» предназначена для учащихся 10-15 лет.

Количество учеников в секции — 15 человек. На программу зачисляются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и

по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

1.2.Цели и задачи программы:

Цель программы: обучение техническим и тактическим приемам игры волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности посредством регулярных тренировок и участием в соревновательных играх.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач программы:

Воспитательные:

1. Прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
2. воспитывать чувство ответственности за командный результат;
3. воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Развивающие:

1. Развивать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий волейболом;
2. развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;

- учить навыкам теоретических и практических умений игры волейбол.

Обучающие:

- 1.Обучать теоретическим знаниям и правилам игры волейбол.
- 2.Обучать практическим и тактическим действиям игры.
- 3.Совершенствовать умения и навыки игры в соревновательной деятельности.

**1.3 . Содержание программы.
Учебный план 1 года обучения.**

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/к
		всего	теория	практик	
1	Физическая культура и спорт в России. (теория)	1	1	-	беседа
2	История развития волейбола. (теория, практика)	1	1	-	беседа
3	Влияние физических упражнений на организм человека. (теория, практика)	1	1	-	
4	Гигиена волейболиста. (теория)	1	1	-	
5	Техническая подготовка. (практика)	12	-	12	Мониторинг индивидуальных
6	Тактическая подготовка (практика)	12	-	12	
7	Правила игры в волейбол. (теория)	1	1	-	
8	Общая физическая подготовка. (практика)	3	-	3	Сдача контрольных
9	Контрольные испытания. (практика)	1	-	1	зачет
10	Соревнования. (практика)	1	-	1	
	ИТОГО:	34			

Содержание программы 1 года обучения.

1.Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2.История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста.

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена.

Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

-перемещения,

-подачи,

-передачи,

-нападающие удары,

-блокирование.

6. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, -умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:
- перемещения,
- прием нападающего удара -прием подачи, передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол.

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки;
- спортивные игры: баскетбол, футбол;
- подвижные игры и эстафеты.

9. Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.

10. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет усваивать правила безопасного поведения во время занятий и соревнований, формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

У обучающегося будет формироваться ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать, как самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

Обучающийся приобретет умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией, формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты:

Обучающий будет знать в теоретической и практической деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программного материала, понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по волейболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, овладевать системой знаний об истории игры в волейбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по волейболу.

Обучающийся будет владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2.1 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 15 шт.

7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.
10. секундамер-1шт.
11. Табло перекидное-1шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- «Правила игры в волейбол».
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

Основными критериями аттестации учащихся по программе являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, занимающихся методом педагогического наблюдения, уровень освоения умений и навыков по основам физической подготовки. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях на занятиях, в тренировочных упражнениях, в организации и проведении судейства на занятиях.

Для оценки результатов деятельности учащихся по программе «Волейбол» используются следующие оценочные материалы:

- Таблица оценивания практических умений и навыков обучающихся.
- Таблица оценки формирования метапредметных и личностных результатов.

Таблица оценивания практических умений и навыков обучающихся.

ФИ учащегося			
№ п/п	Навык/умение	Начало года	Конец года
1.	Гигиена волейболиста		
2.	Техника перемещения		
3.	Техника подачи		
4.	Техника передачи		
5.	Техника нападающих ударов		
6.	Тактика нападения		
7.	Тактика защиты		
8.	Правила игры в волейбол.		
9.	Методика судейства.		
10.	Судейские жесты.		
11.	Судейство.		
12.	Самоконтроль.		
13.	Быстрота ответных действий.		

Таблица оценки формирования метапредметных и личностных результатов.

Показатель	Метапредметные результаты													
	умение планировать, контролировать и оценивать действия в		умение распределять функции и роли в совместной		управлять эмоциями при общении со сверстника		умение конструктивно разрешать конфликты посредством		уметь определять общую цель и пути её		выполнение двигательных навыков и умений различными		понимать причины успеха/неуспеха успешно действовать	
ФИ учащегося	начало	конец	начал	коне	начал	коне	начало	конец	начал	коне	начал	коне	нача	коне
Показатель	Личностные результаты													
ФИО учащегося	дисциплинированность		трудолюбие		упорство		доброжелательность		понимание смысла		оказание посильной		соблюдение	
	начало	конец	начал	коне	начал	коне	начало	конец	начал	коне	начал	коне	нач	коне

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

По желанию учащихся подведение итогов по технической и общефизической подготовке возможно через выполнение контрольных нормативов.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования «Волейбол».

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.

№	Контрольные нормативы	1
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	1
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь	1
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь	1
5	Передачи над собой в круге без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
	Подача (любая): из 10 попыток	-
7	Поддачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	-

8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса	3
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

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.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- контрольные испытания (по желанию);
- тестирование физических качеств (по желанию);
- соревнования.

Критерии оценивания *Уровень «отлично»*

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся знает и применяет на практике теоретические сведения;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной

подготовке;

- занимающийся применяет на практике ЗУН.

Уровень «хорошо»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений;
- занимающийся выполняет контрольные тесты по общей и специальной

подготовке;

Уровень «удовлетворительно»

- занимающийся владеет техникой классических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- контрольные испытания сентябрь, май учебного года (по желанию)

учащихся)

- соревнования декабрь, апрель учебного года;
- тестирование физических качеств (по желанию учащихся);
- участие в школьных, районных, городских соревнованиях.

2.3 Методические материалы.

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 у учеников 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:

1. в целом;
2. 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы проведения занятий и виды деятельности Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023- 31.12.2023
	2 полугодие	12.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет		10-15
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1раз/нед.
Годовая учебная нагрузка		34

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

- 1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества;
- 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём;
- 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
2	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
3	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель

Учебно-познавательная деятельность:**Цель:**

- 1) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика;
- 2) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
2	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
3	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

1) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
2	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
3	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
4	Участие в соревнованиях.	руководитель
5	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	руководитель

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;

2) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка.	руководитель
2	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
3	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

Литература для учителя.

1. Волейбол. Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2021 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2020
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2019 г.
4. Булыкина Л.В., Губа В.П. *Волейбол. Учебник. 2020.* 412 с.
5. Булыкина, Губа: *Волейбол. Учебник* ; Художник · Козлова Ю. И. ; Редактор · Силин Д. Е. ; Издательство · Советский спорт, 2020 г. ; ISBN · 978-5-00129-089-6 ; Страниц · 412

Интернет-ресурсы.

- 1 www.volley.ru - чемпионаты
- 2 www.volley4all.net-правила и техника игры
- 3 www.championat.com – трансляции матчей
- 4 www.slamdunk.ru – справочные материалы, тесты, книги
- 5 www.sports.ru – обзоры матчей
- 6 [www.http://fizkultura-na5.ru/](http://fizkultura-na5.ru/) - сайт учителей физкультуры