

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, 2022г.



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

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет

Срок реализации: 1 года

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

«Утверждаю» _____
Директор МБОУ «СОШ № 2 пгт. Кировский»
Григорьева Н.Н.
«__» _____ 2022г.

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

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

Автор - составитель:
Шулякова Л.А.

пгт. Кировский

2022 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 5-9 классов. 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

Задачи 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/контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	беседа
2	История развития волейбола.	1	1	-	беседа
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	
4	Гигиена волейболиста.	1	1	-	
5	Техническая подготовка.	12	-	12	Мониторинг индивидуальных достижений
6	Тактическая подготовка	12	-	12	
7	Правила игры в волейбол	1	1	-	
8	Общая физическая подготовка	3	-	3	Сдача контрольных нормативов
9	Контрольные испытания	1	-	1	зачет
10	Соревнования.	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:

Обучающийся 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 9х18

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:

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека 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.		

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 год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
	Подача (любая): из 10 попыток	-
7	Подачи 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 преподавателя: из 6 попыток	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.

Особенности организации образовательного процесса.

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-тренировочных по 1 часу в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся 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 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	15.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022
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>
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	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>
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях.	руководитель
7	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>
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

Литература для учителя.

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры 1У-У1 классов: Пособие для учителей. - М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970 г.
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 г.

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», 1978 г.
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. 2003 г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: - «Просвещение», 2000 г.
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. - Кемерово, 1999 г.
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: - «Физкультура и спорт» 1979 г.