

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Шороховская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета протокол № 1
от 30 августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем программы: 34 часа
Автор- сотовитель: Боровинская А.В,
Педагог дополнительного образования

п. Кировский

2023г.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно – спортивной направленности

Программа будет способствовать положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса школьников.

Актуальность программы. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол.

Программа типовая, краткосрочная.

Настоящая программа составлена с учётом возрастных и психо-физических особенностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объёма сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизированно формировать и совершенствовать у детей необходимые им навыки.

Направленность: физкультурно – спортивная

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрена возможность выделить большее количество 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 незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала

Категория обучающихся: учащиеся 5-11 классов.

Состав группы: разновозрастная

Условия приёма: заявление родителей. Справка о состоянии здоровья требуется

Объём программы, срок освоения: 34 недели, 68 часов, по 2 академического часа в неделю; с 1.09.2022 по 30.05.2023.

Форма организации образовательной деятельности: групповая, очная; кружок

1.2 Цель и задачи

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи обучения:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практика	
1.Теоретические сведения		5	2	3	
1.1	Техника безопасности. Волейбол- история развития.	1	1		Контрольные испытания.
1.2	Техника перемещения	1	1		Опрос учащихся по пройденному материалу.
1.3	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	1		1	Опрос учащихся по пройденному материалу.
1.4	Техника владения мячом: нижняя боковая подача, верхняя боковая подача	1		1	Контроль соблюдения техники безопасности.
1.5	Техника владения мячом: верхняя прямая подача верхняя передача мяча	1		1	Контроль соблюдения техники безопасности.
2. Обучение техники и тактики навыков учащихся		7	2	5	
2.1	Техника владения мячом: передача мяча в прыжке прямой нападающий удар	1	1		Контрольные игры с заданиями.
2.2	Учет по технической подготовке	1		1	Контрольные игры с заданиями.
2.3	Техника овладения мячом: прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой	1	1		Контрольные игры с заданиями.
2.4	Техника овладения мячом: прием мяча сверху двумя	1		1	Контрольные игры с заданиями.

	руками блокирование				
2.5	Техника игры в нападении командные действия	1		1	Контрольные игры с заданиями.
2.6	Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	1		1	Контрольные игры с заданиями.
2.7	Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	1		1	Контрольные игры с заданиями.
3. Общефизическая подготовка		6	1	5	
3.1	Групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	1	1		Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3.2	Групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3.3	Групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3.4	Тактика игры в защите система защиты 3-1-2 углом вперед,	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3.5	Техника борьбы за мяч	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3.6	Тактика игры в защите 3-2-1 углом назад, смешанная защита	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
4. Специально физическая подготовка		6	1	5	
4.1	Техника подачи.	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
4.2	Техника подачи.	1	1		Выполнение контрольных упражнений.

4.3	Техника подачи.	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
4.4	Тактика игры в защите	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
4.5	Закрепление техники и тактики в игре	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
4.6	Закрепление техники и тактики в игре	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5. Совершенствование тактики и техники игры в волейбол		10	1	9	
5.1	Групповые действия	1	1		Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.2	Взаимодействие защитников	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.3	Взаимодействие блокирующих	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.4	Взаимодействие страхующих	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.5	Взаимодействие страхующих	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.6	Взаимодействие страхующих	1		1	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
5.7	Индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.	1		1	Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
5.8	Индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.	1		1	Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

5.9	Закрепление пройденного материала	1		1	Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
5.10	Итоговый контроль – подача на точность.	1		1	Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
	Итого	34	7	27	

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты.

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

Знать общие основы волейбола;

Расширять представление о технических приемах в волейболе;

Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

Уметь играть по упрощенным правилам игры;

Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

Получить навыки технической подготовки волейболиста;

Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

Освоить технику верхних передач;

Освоить технику передач снизу;

Освоить технику верхнего приема мяча;

Освоить технику нижнего приема мяча;

Освоить технику подачи мяча снизу

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

В ходе реализации программы «Волейбол» осуществляются следующие виды мониторинга – текущий и по итогам изучения курса.

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Оценочные материалы

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени	500 м			1000м		
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

2.2. Рабочая программа

1. Теоретические сведения. 5 ч

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. Обучение техники и тактики навыков учащихся. 7 ч

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактические действия в защите. Правила игры (конечная диагностика).

3. Общефизическая подготовка. 6 ч

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, волейбол.

4. Специальная физическая подготовка. 6 ч

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

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. Подвижные и спортивные игры.

5. Совершенствование тактики и техники игры в волейбол. 10 ч

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: подача мяча мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля мяча.

2.3. Условия реализации программы

Учебно-методические условия

Учебники по физической культуре. Методические пособия по баскетболу, 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, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Материально-технические условия

- 1. Спортивный зал с разметкой, волейбольной сеткой.
- 2. Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи.
- 3. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- 4. Спортивная форма, жилетки разного цвета.
- 5. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

Информационные условия (информационное обеспечение)

Компьютеры с выходом в Интернет, экран, проектор.

-Оборудование и приборы:

Учебники, учебные пособия не предусмотрены

-Дидактический материал: телевизор, DVD проигрыватель, учебные диски, демонстрационные материалы.

-Раздаточный материал

Фотоматериалы и видеоматериалы учебных игр

Кадровые условия

Программу реализует учитель физической культуры

Методические материалы

№ п\п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
1	Теоретические сведения	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
3	Общефизическая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

4	Специально физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

Календарный учебный график

Сроки	Кол-во занятий в неделю/ продолжительность занятия	Наименование дисциплины/ модуль	Всего академ. часов	Кол-во часов в неделю
1.09.2023 - 30.05.2024	1 занятие по 45 мин	Волейбол	34	1

2.4. Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

7. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р)
8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Министерство Просвещения от 19.03.2020г.);
10. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий (Министерство Просвещения от 07.05.2020г. №ВБ-976/04)
11. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и методические рекомендации по их применению (ИМЦ РМЦ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИОРИТЕТНОГО ПРОЕКТА «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. /Автор-составитель: Хóхлова Светлана Викторовна, к.п.н., заместитель директора по дополнительному образованию ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер», Тюмень, 2017)
12. Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ», включая дополнительные образовательные программы.