

Калининградская область
Гурьевский муниципальный округ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Петровская средняя общеобразовательная школа имени Петра Алексеевича Захарова»
(«МБОУ «Петровская СОШ им.П.А.Захарова»)
238 324 Калининградская область, Гурьевский район, пос. Петрово, ул. Октябрьская, д. 2
тел/факс (8-40151) 38-795; e-mail:petrovoschool@mail.ru, сайт:<http://schoolpetrovo.ru>

Принята на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Петровская СОШ
им.П.А.Захарова»

И.Н.Калашник
Приказ № 200 от «31» августа 2023 г.

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

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Фролкова Наталья
Сергеевна, учитель
физической культуры

П.Петрово, 2023 г.

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Форма аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы
- 2.7 Список литературы

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013г. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденным И.Н. Калашник, директором МБОУ «Петровская СОШ им. П.А. Захарова».

Актуальность программы заключается в том, что в современном мире обучающихся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы волейбол в ее социальной направленности.

Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения

в коллективе. Программа волейбол стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Новизна Программы в том, что ученики получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно обучаться, меньше болеть.

Данная программа относится к физкультурно – спортивной направленности, рассчитана на обучающихся 10 класса 25 человек (разновозрастная группа) на 104 часа в год, включая каникулярное время. Принцип набора – свободный, форма обучения – очная.

Состав группы постоянный, режим занятий 1 раз в неделю по пятницам, во второй половине дня, с 14.45-16.15, по 2 академических часа(45 минут) , включая каникулярное время.

Формы организации обучения:

Командная, малыми группами, индивидуальная, тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Совместная работа учителя и ученика, направленная на формирование умений совместного труда. Занятия помогают развивать способности воспринимать и понимать спортивный язык. Используются в работе новые технологии спортивного образования в форме участия в соревнованиях. На самостоятельную работу отводится 34 часов (индивидуальная техническая подготовка, работа на тренажерах, проектная деятельность).

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что в процессе занятий в волейбольной секции у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающихся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Обучающие:

* Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

* Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. Развивающие:

* Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

* Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

1. Воспитательные:

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

* Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы

Основы знаний. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Правила игры в волейбол: состав команды, замена игроков. Основы судейской терминологии и жеста. Основы техники и тактики игры. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30м; прыжки с места в длину, вверх

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15м из различных исходных положений:

стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты. Прыжки на скакалке.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Упражнения для кистей с гантелями и кистевыми эспандерами.

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке через сетку. Имитация нападающего удара, держа теннисные мячи.

Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой.

Практические занятия. Техника нападения. Перемещения и стойки. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. *Передачи мяча:* верхняя передача в парах, тройках; передачи в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены, передачи мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного набрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу с подачи.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча посланного противником через сетку. При блокировании (выход игрока в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение соревнований. Оформление хода и результатов соревнований. Посещений соревнований по волейболу.

Учебный план

№ п/п	Название тем	1 год обучения	
		теория	практика
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	1	
2.	Общефизическая подготовка		12
3.	Специальная	4	11
4.	Техническая	4	16
5.	Тактическая	4	16
6.	Игровая	6	10
7.	Контрольные и календарные игры		20
	Общее количество часов в год	19	85

1.4. Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- * Основы знаний о здоровом образе жизни.
- * Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране.
- * Правила игры в волейбол.
- * Тактические приемы в волейболе.

Уметь

- * Овладеть основными техническими приемами волейболиста.
- * Проводить судейство матча.
- * Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- * Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- * Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- * Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- * Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о волейболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-волейболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками на месте и в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научиться передавать мяч двумя руками сверху;
- научиться передавать и принимать мяч снизу двумя руками;
- научиться подавать мяч снизу одной рукой

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

	1 чет- верть	1-ый кани- кулярный период	2 чет- верть	2-ый кани- кулярный период	3 чет- верть	3-ый кани- кулярный период	4 чет- верть	Летний период		
								июнь	июль	авгу- ст
1 год обучения	9 не- дель	10-ая неделя	7 не- дель	18-ая неделя	10 не- дель	29-ая неделя	9 не- дель	5 не- дель	5 не- дель	4 не- дел и

Условные обозначения:

Ведение занятий по расписанию

Занятия в летнем оздоровительном лагере

Самостоятельная подготовка

Промежуточная аттестации

Итоговая аттестация

Месяц		Содержание	Задачи	Методические приемы	Наглядность
Сентябрь	1-2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.	Ознакомление с правилами игры и судейства	техника бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте	Тематическая литература
	3-5	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра	Укрепление опорно-двигательного аппарата	техника передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте,	Наглядное пособие
	6-8	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра	Развитие координационных способностей	техника передач двумя руками	Видеофильм
	9-11	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра	Развитие быстроты и скорости	техника передач двумя руками в движении; правила игры	Презентация
	12-15	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра	Развитие выносливости	техника передач	Наглядное пособие
	16-18	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	Развитие силовых качеств	техника передач снизу двумя руками	Тематическая литература
	19-21	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Развитие координационных способностей	техника передач снизу двумя руками	Наглядное пособие
	22-28	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	Ознакомление с правилами игры и судейства	техника передач снизу двумя руками	Видеофильм
	29-36	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.	Укрепление опорно-двигательного аппарата	техника передач сверху двумя руками в прыжке	Презентация
	37-44	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Развитие координационных способностей	техника передач сверху двумя руками в прыжке	Наглядное пособие
Октябрь					

Ноябрь	45-52	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Развитие быстроты и скорости	техника нападающего удара	Тематическая литература
	53-58	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Развитие выносливости	техника нападающего удара	Наглядное пособие
	59-69	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Развитие силовых качеств	техника подачи мяча снизу одной рукой	Видеофильм
	70-80	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.	Развитие координационных способностей	техника подачи мяча снизу одной рукой	Презентация
	81-86	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол	Ознакомление с правилами игры и судейства	техника подачи мяча сверху одной рукой	Наглядное пособие
Декабрь	87-90	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Укрепление опорно-двигательного аппарата	техника подачи мяча сверху одной рукой	Тематическая литература
	91-96	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Развитие координационных способностей	техника отвлекающих действий	Наглядное пособие
Январь	97-104	Спортивные соревнования «Малые олимпийские игры»	Совершенствование технических приемов.	техника перемещения по площадке	Видеофильм
Февраль					
Март					
Апрель					
Май					

Июнь					
Июль					
Август					

2.2. Условия реализации программы

Для проведения занятий в школе используется зал: размеры 24x11м.

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи волейбольные.
8. Мячи набивные.

2.3 Формы аттестации

Системы оценки результатов освоения обучения:

- * спортивные праздники, конкурсы;
- * матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- * соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Малые олимпийские игры»

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- * спортивные праздники, конкурсы;
- * матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- * соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре -октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

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

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы

Оценка н с в (Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель;

1

Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)

Юн. 12 14 16

Дев. 9 11 14

2

Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)

Юн. 10 12 14

Дев. 8 10 12

3

Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)

Юн. 17 20 25

Дев. 12 15 20

4

Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя

Юн. 3 4 5

Дев. 2 3 4

5

Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток

Юн. 3 4 5

Дев. 3 4 5

6 Нижние передачи над собой

Юн. 20 25 30

Дев. 15 20 25

8 Верхние передачи над собой

Юн. 20 25 30

Дев. 15 20 25

2.5 Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	

				Правила судейства в волейболе.		
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально-фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

		о- групповая		обучающего, видеозаписи		
--	--	-----------------	--	----------------------------	--	--

2.6. Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М.-.: Физкультура и спорт.2000.
2. Официальные волейбольные правила. М.: Физкультура, образование и наука. 2004.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: Физкультура и спорт.1996.
4. Иванов И.В. Волейбол. Учебник для студентов педагогических институтов. Минск: Высшая школа.1995.
5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. М.: Олимпия. 2007.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: ФиС. 1998.

Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов. Москва: Просвещение.

