

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Чайковская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МКОУ Чайковская СОШ
Протокол №1 от 26 августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

МКОУ Чайковская СОШ

Г.К.Измакова

Приказ № 155 от 26.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО»

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

Разработчик:

Беляева Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол для всех и каждого» разработана на основе и в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015г. № 729-р);
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
5. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242);
8. Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 № 28 (далее - СП);
9. Уставом школы

Программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7–11 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Она разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Направленность программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 13-17 лет, обучающихся 7-11 классов.

Разновозрастной состав обучающихся, участвующих в реализации программы, позволяет организовать работу в группах и легче усвоить материал.

Количество детей в подгруппе 15 человек осуществляется через свободный выбор учащихся.

Срок реализации программы

1 год обучения: 68 часов, 1 раз в неделю по 2 часа;

Дата начала реализации программы: 01.09.2022;

Дата окончания реализации программы: 31.05.2023;

Форма обучения: очная

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 2-х академических часов.

Особенности организации образовательного процесса – осуществляется в соответствии с учебным планом в сформированных разновозрастных группах постоянного состава. Занятия проводятся полным составом объединения, но в зависимости от задания предполагает работу в паре или группе, а также индивидуальные занятия.

1.2. Цели и задачи

Программа по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Важнейшими **дидактическими принципами** обучения являются наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность. Основная задача педагога дополнительного образования на занятиях по волейболу состоит в умении правильно сочетать принципы обучения в зависимости от возраста учащихся и индивидуальных способностей усваивать учебный материал.

Используемые формы и методы обучения.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Заниматься развитием физических способностей обучающихся систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Формы занятий:

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

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.

Контрольные занятия:

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники. Образовательный процесс, строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов
- практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения:

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

Используемые технологии:

- лично-ориентированное обучение;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Подобная реализация программы «Волейбол» соответствует

возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<i>Вводное занятие.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Волейбол». Техника безопасности.	2	2	-	Опрос
2	Упражнения без мяча	10	2	8	Зачет
3	Упражнения с мячом	20	3	17	Контроль физической и технической подготовки (тестирование)
4	Техника владения мячом и противодействия.	16	3	13	Тестирование уровня освоения основных умений и навыков
5	Тактика игры.	8	2	6	Итог игры, личные результаты
6	Тактика нападения. Тактика защиты.	12	2	10	Тестирование уровня освоения навыков

					волейбола.
Итого		68	14	54	

3.2. Содержание учебного плана

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).
 Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
 Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
 Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
 Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

3.3. Планируемые результаты

В итоге реализации программы «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

В результате реализации программы у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности, как товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу.

Программа также предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

Год обучения	1 год обучения
Дата начала занятий	01.09.2022
Дата окончания занятий	31.05.2023
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	68
Режим занятий	1 раз в неделю по 2 часа
Сроки проведения промежуточной аттестации	Май 2023 г.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение помещения.

Занятия по программе проводятся в спортивном зале школы.

Оборудование:

- волейбольные мячи – 5 шт;
- волейбольная сетка – 2 шт;
- набивные мячи – 4 шт;
- скакалки – 10 шт.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, не ниже среднего профессионального, профильное или педагогическое.

Формы аттестации и оценочные материалы.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков волейбола, а также теоретических знаний (апрель-май).

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. Бег на короткие дистанции (30,60м);
2. Бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. Подтягивание на высокой перекладине;
5. Поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «Длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности волейбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для волейболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (делать передачу, держать мяч в игре);

- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к сетке и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч, блокирование, отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).

- уметь взаимодействовать в нападении и защите;

- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);

- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать нестандартно, спонтанно, выбирать решение;

- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени, проведённого на площадке, потери, количество поданных передач, результативные передачи).

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Календарно-тематическое планирование «Волейбол» 7-11 классы.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов неделю.	Формы организации деятельности
1-2		Введение. История возникновения волейбола.	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и

		Правила игры. Игровое поле и инвентарь.		инвентарь.
3-4		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5-6		Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
7-8		Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9-10		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
11-12		Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
13-14		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
15-16		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
17-18		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
19-20		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
21-22		Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
23-24		Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
25-26		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
27-28		Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
29-30		Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
31-32		Общая физическая	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.

		подготовка.		
33-34		Тактические действия.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
35-36		Тактические действия.	2	Нацеленная подача
37-38		Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса . Развитие координационных способностей.
39-40		Тактика защиты.	2	Умение взаимодействия с другими игроками.
41-42		Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
43-44		Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
45-46		Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
47-48		Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса . Развитие координационных способностей.
49-50		Техническая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
51-52		Техническая подготовка.	2	Передача – перемещение-передача.
53-54		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
55-56		Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.
57-58		Тактическая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
59-60		Техника нападения.	2	Круг за кругом.
61-62		Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
63-64		Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
65-66		Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
67-68		Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.

Литература.

1. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
2. 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
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971
9. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.