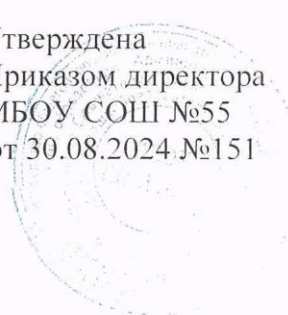


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №55

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
От 29.08.2024 №1

Утверждена
Приказом директора
МБОУ СОШ №55
от 30.08.2024 №151



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

Возраст обучающихся: 11-17
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Воробьев Владимир Юрьевич
педагог дополнительного
образования

Нижний Тагил
2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Адресат программы.....	4
1.3. Объем и срок освоения программы.....	5
1.4. Особенности организации образовательного процесса.	5
1.5. Планируемые результаты.	5
1.6. Содержание программы.	6
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы	7
2.3. Формы аттестации	7
2.4. Методические материалы	8
2.5. Список литературы.....	9
Приложение №1	10
Приложение №2	14
Приложение №3	18

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Настоящая программа по курсу «Волейбол» разработана с учетом нормативно-правовой базы в области образования РФ и нормативно-правовыми актами образовательной организации:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», ст. 75 п. 4, глава 10;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ СОШ № 55.

Актуальность программы

Теоретической базой для реализации данного курса служит курс основной школы. Расширяя знания, совершенствуя умения и навыки, полученные на уроках, учащиеся обучаются основам волейбола. Курс предполагает более детальное ознакомление учащихся с техникой и правилами игры в волейбол.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. На занятиях волейболом учащиеся улучшают работу сердечно-сосудистой 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.

Особенность данной программы заключается в том, что она ориентирована, в первую очередь, на учащихся 5-11 классов, которые проявляют интерес к спортивным играм, а также интересуются здоровым образом жизни.

При изучении данного курса проводятся практические и теоретические работы, выполняются контрольные мероприятия, которые позволяют учащимся проявить самостоятельность и творческую инициативу. Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся.

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

Для реализации поставленной цели необходимо реализация следующих **задач:**

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость; развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

1.2. Адресат программы

Учащиеся 11-17 лет (5-11класс).

1.3. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год (140 часов), занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия начинаются с сентября согласно расписанию.

1.4. Особенности организации образовательного процесса

Прием учащихся в объединение осуществляется в течение всего учебного года на основе свободного выбора детей. Данный курс предназначен для учащихся 5-11 классов и носит предметно – ориентированный характер. Наполняемость в группах составляет от 15 человек.

Занятия по данной программе предполагают очную форму обучения.

Формы организации деятельности: коллективная, групповая и индивидуальная. Программа позволяет строить работу с учетом индивидуальной траектории развития учащихся.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

Знать:

- историю развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- основы обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- правила личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- элементам техники и навыки тактики игры в волейбол;
- тактику и стратегию игры в защите, нападении.

Уметь:

- играть в волейбол;

Метапредметные:

- развиты физические качества - сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость;
- развита способность управлять своими эмоциями;
- развиты коммуникативные качества;
- развиты волевые качества;
- развито стойкое желание и мотивация к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развиты навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развиты навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

Личностные:

Сформированы:

- чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- положительное отношение к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек;
- стремление к победе, достижению общей цели.

1.6. Содержание программы

Содержание программы предусматривает комплекс занятий теоретической и практической подготовки (общефизическая, специальная, техническая, тактическая), контрольные упражнения и участие в соревнованиях.

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Всего часов	Форма контроля
1	Техническая подготовка	72	Входной контроль: тестирование ОФП
2	Тактическая подготовка	68	Итоговый контроль: тестирование
	Всего часов	140	

Учебно-тематическое планирование и содержание учебно-тематического плана содержится в приложении 1, 2

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график утверждается ежегодно (Приложение №3)

- Начало занятий - первая неделя сентября текущего учебного года.

- Окончание занятий определяется в соответствии с Учебным планом на текущий учебный год.
- Наименование учебных периодов - «четверть».
- Количество учебных периодов (четвертей)-4.
- Продолжительность учебного года -35 учебных недель.

Во время каникул (осенних, зимних, весенних) занятия не проводятся

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое и кадровое обеспечение

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым спортивным оборудованием (волейбольная сетка, волейбольные мячи, набивные мячи, гантели) Кабинет оснащен компьютером, имеется в наличие обучающий видеоматериал. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

2.3. Формы аттестации

В процессе реализации программы педагог может проводить входной, текущий, итоговый контроль. Текущий контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов и упражнений.

Входной контроль - проводится впервые дни обучения и имеет своей целью выявить уровень подготовки обучающимися, определить направление и формы индивидуальной работы и получить информацию для усовершенствования образовательной программы. Используемые методы: наблюдения, принятия контрольных нормативов и упражнений обучающихся.

Промежуточный контроль учащихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ обучения; за степень усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы в рамках учебного года. Промежуточный контроль проводится как оценка результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – полугодие. Промежуточный контроль учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточный контроль учащихся может проводиться в следующих формах: сдача контрольных нормативов и упражнений, защита проектов, соревнования и турниры.

Итоговый контроль учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ. Итоговый контроль учащихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Итоговый контроль

учащихся может проводиться в следующих формах: сдача контрольных нормативов и упражнений, защита проектов, соревнования и турниры.

Оценка уровня усвоения программы

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового контроля, которое позволяет выявить уровень обученности по курсу «Волейбол».

Ниже среднего: учащийся овладел менее чем половиной объема знаний по теме, овладел менее чем половиной объема практических умений и навыков и, по наблюдению педагога, овладел менее чем половиной объема навыков по организации своей деятельности, коммуникативными и другие умениями, предусмотренными программой.

Средний: объем усвоенных учащимся знаний по теме составляет более половины, объем усвоенных практических умений и навыков составляет более половины; учащийся овладел более чем половиной объема организационных навыков и освоил коммуникативные и другие умения, предусмотренные программой.

Выше среднего: учащийся освоил практически весь объем знаний по теме, овладел практически всеми умениями и навыками, освоил практически весь объем организационных навыков, коммуникативных и других умений, предусмотренных программой.

2.4. Методические материалы

Практические занятия подразумевают индивидуальную, групповую и командную форму работы. При проведении занятий необходимо учитывать опыт учащихся и осуществлять дифференцированный подход при подготовке практических заданий для них.

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся: подбор материала; вариативность сложности заданий. Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата используется комплекс разнообразных методов:

Методы получения новых знаний:

-рассказ, объяснение, беседа, организация наблюдения.

Методы выработки учебных умений и накопление опыта учебной деятельности:

-практическая деятельность, упражнения.

Методы организации взаимодействия учащихся и накопление социального опыта:

-метод эмоционального стимулирования (метод основаны на создании ситуации успеха в обучении).

Методы развития познавательного интереса:

-формирование готовности восприятия учебного материала;

-метод создания ситуаций творческого поиска.

Метод развития психических функций, творческих способностей и личностных качеств учащихся:

-творческое задание, создание креативного поля;

-метод развития психических функций, творческих способностей и личностных качеств учащихся;

-методы контроля и диагностики эффективности учебно-познавательной деятельности социального и психологического развития учащихся коллектива;

-повседневное наблюдение за работой учащихся.

При проведении занятий важно создавать особую доброжелательную психологическую атмосферу.

2.5. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Приложение №1

к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол»

**Рабочая программа учебного модуля
«Техническая подготовка»**

Рабочая программа учебного модуля «Техника владения мячом» является неотъемлемой частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Учебно-тематическое планирование

№ темы	Название тем	Кол- во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практи- ка	
Раздел 1. Техника безопасности, основные правила игры в волейбол					
1	Вводное занятие. Основные правила игры в волейбол, правила по технике безопасности.	2	1	1	Входной контроль
2	Вводное занятие. Основные правила развития физических качеств.	2	1	1	
Раздел 2. Перемещения, стойки					
3-4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	4	1	3	
5-7	Техники передвижений	6		6	
8	Перемещение в стойке приставным шагом (боком)	2		2	
9	Перемещение в стойке приставным шагом (лицом)	2		2	
10	Перемещение в стойке приставным шагом (спиной)	2		2	
11	Остановка прыжком	2		2	
12	Поворотам на месте и в движении.	2		2	
13	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2		2	
14	Остановка прыжком, повороты	2		2	
Раздел 3. Владение мячом					
15	Специальные подготовительные упражнения	2		2	
16-17	Прием и передача мяча	4		4	

	сверху двумя руками на месте и в движении (в парах)				
18-19	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении (в тройка, в четверках)	4		4	
20	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении (в парах)	2		2	
21	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении (в тройках)	2		2	
22-23	Верхняя прямая подача (силовая)	4		4	
24-25	Верхняя прямая подача (планирующая)	4		4	
26-27	Верхняя прямая подача (в прыжке)	4		4	
28-29	Прием подачи	4		4	
Раздел 4. Атакующий удары, прием атакующего удара, блокирование					
30	Атакующий удары из зон 2 и 4	2		2	
31	Атакующий удары из зоны 3	2		2	
32	Атакующий удары из зон 1, 5, 6	2		2	
33-34	Прием атакующего удара	4		4	
35-36	Блокирование атакующего удара	4		4	
	Итого:	72			

Содержание модуля

Раздел 1. Техника безопасности, основные правила игры в волейбол

Теория. Инструктаж по правилам техники безопасности. Знать правила игры в волейбол. Правила гигиены и техника безопасности в спортивном зале. Основные правила развития физических качеств.

Раздел 2. Перемещения, стойки

Практика. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной на развитие равновесия при прыжках, на согласованную работу рук и ног при передвижении боком, лицом, спиной вперед. Обучение поворотам на месте и в движении.

Раздел 3. Владение мячом

Практика. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой игры в волейбол.

Освоение техники передач мяча сверху, снизу двумя руками. Освоение техники верхней прямой подачи и приема подачи.

Раздел 4. Атакующий удары, прием атакующего удара, блокирование
Атакующий удары, прием атакующего удара, блокирование

Практика. Освоение техники атакующих ударов из разных зон, приема атакующего удара, блокирования атакующего удара (одиночное, двойное).

Приложение №2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол»

**Рабочая программа учебного модуля
«Тактическая подготовка»**

Рабочая программа учебного модуля «**Тактическая подготовка**» является неотъемлемой частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Учебно-тематическое планирование

№ тем ы	Название тем	Кол- во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практи ка	
Раздел 1. Нападение					
1	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2		2	Входной контроль
2	Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2		2	
3-4	Подача в левую и правую стороны площадки	4		4	
5-6	Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	4		4	
7-8	Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неуспевшего возвратиться в свою зону.	4		4	
9-10	Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении	4		4	
11-12	Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении	4		4	
13-14	Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	4		4	
15	Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке.	2		3	
16-17	Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной.	4		4	
18	Взаимодействие игроков передней линии при второй	2		3	

	передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче.				
Раздел 2. Защита					
19-20	Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	4		4	
21-22	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче.	4		4	
23-24	Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3.	4		4	
25-26	Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой	4		4	
27-28	Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2).	4		4	
29-30	Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2.	4		4	
31-32	Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи	4		4	
33-34	Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу)	4		4	Итоговый контроль
	Итого	68			

Содержание модуля

Раздел 1. *Нападение*

Практика. Индивидуальные действия в нападении при выборе позиции на площадке. Групповые взаимодействия игроков при первой и второй передаче. Командные действия в нападении.

Раздел 1. *Защита*

Практика. Индивидуальные действия в защите при выборе позиции на площадке. Групповые взаимодействия игроков при приеме подачи и и нападающего удара. Блокирование нападающего удара, страховка при блокировании. Командные действия в защите.

Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол»

Календарный учебный график

Календарный учебный график
Программа рассчитана на 35 учебные недели

1 четверть	с 02.09.2024 по 25.10.2024 8 недель	40 учебных дней
2 четверть	с 05.11.2024 по 28.12.2024 8 недель	40 учебных дней
3 четверть	с 09.01.2025 по 21.03.2025 10 недель	52 учебных дней
4 четверть	с 31.03.2025 по 31.05.2025 9 недель	42 учебных дней

Каникулы	Сроки	Продолжительность
осенние	с 26.10.2024 по 04.11.2024	10 календарных дней
зимние	с 29.12.2024 по 08.01.2025	11 календарных дней
весенние	с 22.03.2025 по 30.03.2025	7 календарных дней
летние	с 01.06.2025 по 31.08.2025	92 календарных дня