

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24

Принята на педагогическом совете
МАОУ СОШ № 24
Протокол № 8 от 22.05.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора
от 14 июня 2024 г.

Л.В.Якупова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: от 10 до 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
М.А.Киршева
Педагог доп. образования

Нижний Тагил
2024г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров по команде. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно – спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она базируется на современных требованиях модернизации системы образования и направлена на развитие физического потенциала учащихся школы. Программа предусматривает, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные двигательные действия, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Данная общеобразовательная программа способствует соблюдению условий социального, культурного, личностного и профессионального самоопределения, а также творческой самореализации детей.

Программа составлена в соответствии с современными требованиями педагогики, психологии, физиологии и теории физической культуры, регламентирующими учебное содержание образовательной дисциплины. Программа «Волейбол» является педагогической разработкой и предназначена для учащихся в рамках внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Данная программа составлена на основе Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры направлена на то, чтобы достигать планируемые результаты, реализовать программы формирования

универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
6. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Отличительные особенности программы

Игра в волейбол является не только увлекательным видом спорта, но и способствует лучшему развитию мыслительных и физических качеств ребенка. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Адресат программы:

Программа разработана для детей 10-17 лет.

Группы формируются численностью по 15-16 человек.

При построении учебного процесса рекомендуется учитывать особенности физической подготовки учащихся данного возраста, большое внимание уделять игре, созданию ситуации успеха. В группу принимаются учащиеся без специальной физической подготовки, не имеющих противопоказаний к занятиям с физической нагрузкой. Для учёта возрастных и психологических особенностей детей используются специальные педагогические технологии и методики.

Режим занятий: Занятия проводятся из расчёта 1 раза в неделю по 1 занятию, продолжительностью 1 академический час.

Объем и срок освоения программы

Программа обучения рассчитана на 34 недели. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, составляет 34 часа.

Формы обучения

Групповая, очная.

Виды занятий: лекция, практическое занятие, занятие – игра, дружеский турнир, посещение спортивных мероприятий.

Формы подведения результатов:

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Для достижения поставленной цели в ходе реализации программы необходимо решить следующие **задачи программы:**

Образовательные:

- обучить техническим приемами и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план 34 часа

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
3	Гигиена, предупреждение травматизма	1	1	
4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка	10	1	9
6	Основы техники и тактики игры	10	1	9
7	Контрольные игры и соревнования	4		4
8	Контрольные испытания	4		4
9	Экскурсии. Посещений соревнований.	1		1
10	Итоговое занятие. Рефлексия	1	1	
	Итого	34	7	27

Содержание учебного (тематического) плана 34 часа.

№	Название разделов и тем занятий (содержание, форма занятия)	Кол-во часов	Виды деятельности	Форма подведения итогов (на раздел)
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж. Беседа. Презентация.	Зачет техники передвижение и остановок
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «спиной к финишу».	1	Демонстрация. Практическая работа. Игра.	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с Кубиками и мячом».	1	Рассказ, объяснение. Беседа. Практическая работа. Игра.	
4	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой».	1	Практическая работа. Игра.	Зачет по технике верхней передачи мяча
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	1	Практическая работа. Игра.	
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	1	Практическая работа. Игра.	
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	1	Практическая работа. Игра.	
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж. Презентация. Практическая работа. Игра.	
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж. Разработка положения, сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований.	Защита положения о соревнование

			Практическая работа. Игра.	
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	1	Практическая работа. Игра	Зачет по технике нижней подачи и приема мяча
11	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».	1	Практическая работа. Игра	
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двухсторонняя игра – волейбол.	1	Практическая работа. Игра	
13	Специальная физическая подготовка. Подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа. Игра	Зачет по технике подачи мяча по зонам
14	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа. Игра	
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа. Игра	
16	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	Зачет контрольных нормативов
17	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	
18	Посещение тренировки в ДЮСШ.	1	Экскурсия	Рефлексия
19	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, практическая работа. Игра	Зачет по тактике игры в нападение (индивидуальные, групповые, командные). Зачет по тактике игры в защите (индивидуальные, групповые, командные).
20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра	
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра	
22	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, практическая работа. Игра	
23	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра	
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра	
25	Специальная физическая подготовка. Тактика нападение (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра	
26	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа. Игра	
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	Зачет контрольных нормативов

28	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	Рассказ, объяснение, инструктаж, двухсторонняя игра	Зачет игры волейбол по правилам
30	Соревнование в группах	1	Двухсторонняя игра	
31	Соревнование в группах	1	Двухсторонняя игра	
32	Соревнование в группах	1	Двухсторонняя игра	
33	Соревнование школьные среди 7-9 х классов	1	Двухсторонняя игра	
34	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.	1	Беседа, обсуждения	Рефлексия
	ИТОГО	34		

1.4. Планируемые результаты

Первый год обучения		
Предметные	Метапредметные	Личностные
<ul style="list-style-type: none">- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;- осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	<ul style="list-style-type: none">- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей спортивной деятельности;- соотносить свои действия с планируемыми результатами;- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;- оценивать правильность выполнения задачи.	<ul style="list-style-type: none">- осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;- коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;- ценности здорового и безопасного образа жизни;- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условий организации программы

Материально-технические условия

Перечень оборудования.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

Кадровые условия

Программу реализует – Мацюк Кирилл Станиславович, педагог дополнительного образования

Методические материалы

- Конспект занятия «Развитие ловкости и координации» Раздел «Общая физическая подготовка»
- ДОП физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
- Справочники
- Методические разработки по отдельным темам
- Видеотека

- Методическая литература
- Периодические издания
- Программа психологического сопровождения.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

На занятиях целесообразно применять поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в решении практических упражнений. В течение года ведется индивидуальное наблюдение за развитием спортивного мастерства каждого ребенка.

Кружковая форма организации занятий не предполагает отметочного контроля знаний, оценка результативности спортивной деятельности ребенка происходит по следующим критериям:

- входной, промежуточный и итоговый контроль.
- Сдача нормативов, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

-диагностическая карта;

- результаты промежуточной и итоговой аттестации.

Библиографический список.

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мarmor В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.