

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 13 имени Маршала Советского Союза Семена
Михайловича Буденного поселка Восточного муниципального образования
Мостовский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №13
М.А. Пахомова
2024г.

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

Уровень программы: *спортивный*

Срок реализации программы: *1 год*

Возрастная категория: *от 11 до 17 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:
Галкин Александр Викторович,
учитель физической культуры

п. Восточный, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Страницы
	Введение	3
1.	Раздел №1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	3
1.3.	Содержание программы	4
1.4.	Планируемые результаты	4
2.	Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	6
2.1.	Календарный учебный график	6
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	9
2.5.	Методические материалы	9
2.6.	Список литературы	10

Введение

Воспитание физической культуры – самая актуальная проблема в настоящее время. В условиях малой физической активности подрастающего поколения.

Так как проблемы физического воспитания в последние годы выдвигаются на первый план, поэтому необходимо углублять знания детей в этой области.

Приобщение детей к физической культуре необходимо начинать с детства, так как в этом возрасте легче всего приобщить детей к спорту.

Раздел №1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная программа по волейболу разработана на основе лицензированной программы дополнительного образования МБОУ СОШ №13 имени С.М. Буденного п. Восточный в рамках реализации ФГОС.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 11-17 лет (5-11 классы). Планирование рассчитано на 6 часов в неделю, 228 часов в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

1.2. Цели и задачи программы

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

программа спортивной секции «волейбол»;

календарно-тематическое планирование;

журнал учёта посещаемости.

1.3. Содержание программы

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.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

В итоге реализации программы 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;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся 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 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.

Раздел №2 Комплекс организационно- педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Календарно – тематическое планирование

5-6-7 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Игра в «Пионербол»	3		
2	Правила игры в волейбол.	3		
3	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	3		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3		
5	Действие без мяча: имитация передачи мяча.	3		
6	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	3		
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	3		
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	3		
9	Передача снизу двумя руками над собой.	3		
10	Передача снизу двумя руками в парах.	3		
11	Нижняя прямая подача.	3		
12	Нижняя прямая подача. Развитие скоростных способностей.	3		
13	Верхняя прямая подача.	3		
14	Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-	3		

	силовых способностей.			
15	Нижняя и верхняя прямая подача. Развитие выносливости.	3		
16	Подача в прыжке.	3		
17	Подача в прыжке. Развитие гибкости.	3		
18	Приём снизу двумя руками.	3		
19	Приём сверху двумя руками.	3		
20	Приём мяча, отражённого сеткой.	3		
21	Прямой нападающий удар (по ходу).	3		
22	Прямой нападающий удар (по ходу).	3		
23	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	3		
24	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	3		
25	Одиночное блокирование.	3		
26	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	3		
27	Страховка при блокировании.	3		
28	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	3		
29	Групповые тактические действия в нападении, защите.	3		
30	Командные тактические действия в нападении, защите.	3		
31	Двусторонняя учебная игра.	3		
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	3		
33	Игры, развивающие физические способности.	3		
34	Судейство учебной игры в волейбол. Учебная игра.	3		

8-9 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Игра в «Пионербол»	3		
2	Правила игры в волейбол.	3		
3	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.	3		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3		
5	Действие без мяча: имитация передачи мяча.	3		
6	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	3		
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	3		
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	3		
9	Передача снизу двумя руками над собой.	3		
10	Передача снизу двумя руками в парах.	3		

11	Нижняя прямая подача.	3		
12	Нижняя прямая подача. Развитие скоростных способностей.	3		
13	Верхняя прямая подача.	3		
14	Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых способностей.	3		
15	Нижняя и верхняя прямая подача. Развитие выносливости.	3		
16	Подача в прыжке.	3		
17	Подача в прыжке. Развитие гибкости.	3		
18	Приём снизу двумя руками.	3		
19	Приём сверху двумя руками.	3		
20	Приём мяча, отражённого сеткой.	3		
21	Прямой нападающий удар (по ходу).	3		
22	Прямой нападающий удар (по ходу).	3		
23	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	3		
24	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	3		
25	Одиночное блокирование.	3		
26	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	3		
27	Страховка при блокировании.	3		
28	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	3		
29	Групповые тактические действия в нападении, защите.	3		
30	Командные тактические действия в нападении, защите.	3		
31	Двусторонняя учебная игра.	3		
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	3		
33	Игры, развивающие физические способности.	3		
34	Судейство учебной игры в волейбол. Учебная игра	3		

2.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в большом, просторном спортзале, соответствующим нормам СанПиНа, с соблюдением норм техники безопасности. Материально-техническая база представлена: посадочными местами по количеству учащихся, рабочим местом педагога, дидактическими материалами, пособиями, специальной литературой по волейболу.

№ п/п	Наименование оборудования, инструменты	Количество
1	Сетка волейбольная	1
2	Мячи волейбольные, баскетбольные	10
3	Кольца баскетбольные	2

Обучение ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование. Стаж педагогической работы 3 года. На занятиях

используются современные образовательные технологии, педагог умело использует различные формы учебных занятий.

2.3. Формы аттестации.

Механизмом промежуточной и итоговой аттестации оценки результатов, получаемых в ходе реализации данной программы, является мониторинг знаний, умений и навыков, который проводится после освоения темы и на итоговом занятии. Знания, умения и навыки, оцениваются зачет не зачет.

2.4. Оценочные материалы – диагностика.

Программой предусмотрен педагогический анализ результатов соревнований внутришкольных и районных.

2.5. Методические материалы.

Процесс обучения делится на два этапа:

1. Ознакомительный: приобретение навыков и умений применять теоретические знания в практической деятельности.
2. Практический: закрепление полученных умений и навыков.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объёмом получаемой информации и качеством её усвоения.

Основная задача ознакомительного курса обучения – дать начальные представления об объединении, заинтересовать учащихся к волейболу.

В ходе практических занятий учащиеся учатся играть в волейбол.

Формы проведения занятий разнообразны:

- вводное,
- традиционное,
- практическое,
- игра,
- творческая мастерская,

Приёмы организации образовательного процесса:

- словесный (лекция, беседа и анализ текста);
- традиционный (на занятиях рассказ или беседа педагога, носят не только познавательный характер, но и имеют воспитательную цель);
- наглядный (показ видеоматериалов, наблюдение, просмотр, исполнение);
- практический (тренинг, упражнение).

Методы организации образовательного процесса:

- активного обучения (стимулирование учебной деятельности через игровые моменты и создание ситуации успеха);
 - интерактивный метод (от учителя к ученику, обратно и между учениками).
- Использование этих методов позволяет сделать ученика активным участником педагогического процесса, формировать и развивать познавательную активность учащихся, позволяет успешно пройти период

адаптации и продолжить обучение по другим программам.

Кроме этого педагог использует следующие педагогические технологии:

- информационно – коммуникационную;
- технологию гуманного коллективного воспитания;
- здоровье сберегающую технологию;
- технологию воспитания на основе системного подхода;
- игровые технологии и др.

2.6.Список литературы

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.

Программный материал по спортивным играм. Волейбол.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.

М.,Просвещение, 2012г.