

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»

Принято на заседании
методического совета
от 31 августа 2022 г
протокол №1

Утверждаю
директор МАОУ СОШ №7
И.В. Свалова
приказ №66/7 от 02 августа 2022 г

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

Возраст обучающихся – 13-18 лет
Срок реализации- 1 год

Автор-составитель: Камаева Г.А.
Высшая К.К

Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

Актуальность программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена и разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242)
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Документ подписан электронной подписью.

- Образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7» на период 2022 - 2023 годы;
- на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся Г. А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова «Волейбол»
- Устав МАОУ СОШ №7.
- Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы – сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Краткие сведения о группах:

Группы набираются в начале учебного года, всего производится набор одной учебной группы. Возраст обучающихся 13-18 лет. В группе 20 человек.

Форма занятий – групповая.

Год обучения – первый.

Нагрузка – 4 часа в неделю, или 136 часов в год.

Примечание: В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

Планируемые результаты освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»:

Личностными результатами является определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий;

Документ подписан электронной подписью.

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Формы проведения занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Учебно -тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	
1-2	Инструкция Т.Б. на занятиях волейбол.	Инструктаж по ТБ занятиями волейболом

Документ подписан электронной подписью.

3-4	Сведение о строении и функциях организма человека.	Понимание человека как саморегулирующейся системы.
5-6	Стойка и перемещение игрока.	Знать и выполнять технику безопасности на занятиях
7-8	Гигиена и врачебный контроль.	Понимание человека как саморегулирующейся системы.
9-10	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения.	Техника перемещения, знать и выполнять
11	Предупреждение травм, самоконтроль.	Знания личной гигиены.
12-14	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	Знать и уметь применять теоретические знания на практические.
15-16	Правила игры.	Техника безопасности, самоконтроль.
17-18	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	Знать и уметь принять теоретические знания на практические.
19	Сведение о строении и функции организма.	Понимание человека как саморегулирующейся системы.
20-22	Передача мяча над собой.	Техника передачи мяча.
23-24	Совершенствование передачи мяча над собой.	Влияние оздоровительных систем на здоровье.
25-26	Передача мяча через сетку.	Знание факторов определяющих здоровье.
27-28	Совершенствование верхнюю передачу мяча через сетку парами.	Понимание принципов и ценностей культуры здоровья.
29-30	Приём мяча снизу двумя руками.	Знать технику приема мяча снизу
31	Предупреждение травм самоконтроль.	Оказание первой помощи.
32-34	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	
35-36	Отбивание мяча кулаком через сетку.	
37-38	Передача мяча у сетки в прыжке.	Знать технику передачи мяча у сетки в прыжке.
39	Правила игры.	Знать правила игры
40	Игра по правилам волейбола.	Знать правила игры
41-42	Нижняя, верхняя подача мяча.	
43-44	Учебная игра.	Уметь выполнять судейство
45-46	Подача мяча в заданную зону.	Уметь видеть ошибки у товарища и у себя
47-48	Учебная игра.	Уметь видеть ошибки у товарища и у себя
49	ОФП	самоконтроль

Документ подписан электронной подписью.

50	Учебная игра по правилам игры в волейбол.	Уметь видеть ошибки у товарища и у себя
51-52	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Знать технику выполнения
53-54	Учебная игра по правилам.	умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
55-56	Товарищеская встреча с командой города по волейболу.	Формирование тактических умений: - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.
57-58	Круговая тренировка. Учебная игра по правилам.	
59-60	Передача мяча в прыжке у сетки.	Знать и уметь применять теоретические знания на практических.
61-62	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	
63-64	Учебная игра по правилам.	Особенности методики занятий.
65-66	Игровые задания с ограниченным числом игроков(2),(3).(4).	Правила игры и судейство
67-68	Круговая тренировка.	Уметь контролировать свои эмоции
69-72	Нападающий удар.	Техника выполнения
73-76	Учебная игра с элементами нападающего удара.	Особенности методики занятий.
77-80	Учебная игра с элементами нападающего удара.	Уметь контролировать свои эмоции
81-84	Блокирование нападающего удара.	Знать технику блокирующего удара.
85-88	Учебная игра с элементами нападающего удара и блокирования.	Правила игры
89-90	Контрольные испытания.	Уметь контролировать своё физическое состояние
91-94	Одиночное блокирование.	Основы техники блокирования.
95-98	Учебная игра с одиночным блокированием	Знать правила нападающего удара и блокирования.
99-102	Прием одной подачи снизу с последующим падением.	Уметь контролировать своё физическое состояние
103-106	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему	Знать технику нападающего удара
107-110	Тактические действия в игре	Тактические действия
111-114	Индивидуальные тактические действия.	

Документ подписан электронной подписью.

115-118	Технические действия в игре.	Уметь работать в коллективе
119-120	Контрольные испытания	Уметь контролировать своё физическое состояние
121-130	Учебная игра в волейбол, Правила игры. Судейство.	Уметь выполнять судейство
131-136	Городские соревнования по волейболу.	Уметь контролировать своё физическое состояние

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой

Документ подписан электронной подписью.

скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Материальное- техническое обеспечение программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Оценочные материалы:

- Тест «Правила игры в волейбол»

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

- Подвижные игры и эстафеты

- Соревнования между группами.

Список литературы

для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

Документ подписан электронной подписью.

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. Кофма-на. - 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.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Для учащихся:

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. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

