

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 имени В.И. Муравленко станицы
Незамаевской муниципального образования Павловский район
Краснодарского края

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2023 г.
Протокол № ____

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
№ 14 ст. Незамаевской
_____ Е. П. Мигитко
Приказ № ____
От «__» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« Волейбол »

(наименование программы)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год; 108 часов

Возрастная категория: от 13 до 15 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Баёв Сергей Сергеевич
учитель физической культуры

ст. Незамаевская, 2023

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Реализация федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», введение Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) в школьные предметы, в том числе и физической культуры, нацелены на сохранение и укрепление здоровья учащихся, их духовное и физическое развитие. Это позволяет активно включаться в решение данных задач и способствовать развитию здорового образа жизни, приобщения детей к культурным ценностям и физическому развитию через систему дополнительного образования.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые дети любого возраста, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Направленность программы- физкультурно-спортивная и предназначена для получения обучающимися дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Волейбол способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке, укреплению здоровья.

Актуальность данной программы заключается в том, что наравне с различными видами спорта разностороннему формированию физических способностей большая роль отводится волейболу, являющимся командным видом спорта, позволяющий развивать двигательные, скоростные качества, выносливость, чувство товарищества, ответственности за себя и всю

команду, доброжелательное отношение к товарищам и сопернику, тактичность и др. Это способствует воспитанию толерантности.

Новизна программы состоит в том, что наравне с общефизическим развитием учащиеся получают специальные физические навыки, необходимые волейболисту, а также умение подготавливать себя к соревнованиям, судейским навыкам. Программа предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися умений, но и развития у них широкого комплекса общих умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетенции, что отличает ее от уже существующих программ.

Адресат программы.

Программа предусматривает работу с детьми в возрасте с 13 до 15 лет, наполняемость группы 15 -20 человек. Обучающимся не требуется изначальных навыков и умений в избранном виде спорта, для зачисления в группу достаточно медицинского допуска, разрешающего заниматься волейболом. Программы включает в себя возрастной период средние подростковый возраст. В этот период важными фигурами для учащегося являются педагог и сверстники. Главными мотивационные линии подросткового периода, связанные с активным стремлением к личному самосовершенствованию- это самопознание и самоутверждение. Обучающиеся данного возраста отличает повышенная познавательная и творческая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое , чему-либо научиться, причём делать всё по настоящему, профессионально, как взрослые. В этих условиях значительно возрастает роль дополнительного образования, существенно влияющего на развитие личности учащегося, профессиональную ориентацию. Пол учащегося, наличие способностей, степень предварительной подготовки и уровень образования по данной программе значения не имеют.

Объём программы: 108 часов

Уровень программы : Базовый

Форма и режим обучения

Форма обучения - очная. Возможна реализация программы дистанционно.

Особенности организации образовательного процесса.

При комплектовании состава группы рекомендуется преподавателю провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьёй обучающегося информировать о творческих и других достижениях в группе. Занятия проводятся с полным составом группы, на завершающем этапе обучения следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся преподавателем в зависимости от местных условий деятельности группы.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Преподаватель воспитывает у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований Правил по баскетболу, Положений по соревнованиям.

Практический курс занятий проводится на открытых спортивных площадках и в спортзалах. В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в учебных соревнованиях, учебно - тренировочных сборах, в профильном лагере дневного пребывания, на соревнованиях и других спортивных мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменён педагогом в зависимости от условий работы группы.

Форма организации на занятии: коллективная, фронтальная, игровая, соревновательная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Всестороннее развитие личности, обучение основам базовых видов деятельности, укрепление здоровья детей.

Программа содержит два этапа подготовки: спортивно - оздоровительный и учебно - тренировочный, на каждом из которых достижение цели обеспечивается решением определенных задач.

Обучающие:

- обучить правилам поведения на спортивных площадках во время тренировок и соревнований;
- обучить правилам и приемам игры в волейбол;
- обучить технике индивидуальных и командных действий;
- обучить тактике индивидуальных и командных действий;
- обучить правилам судейства;
- обучить правильному психологическому настрою к соревнованиям.

Развивающие:

- развивать соревновательные качества
- развивать чувства взаимопомощи, товарищества, партнерства;
- развивать чувство уважения к соперникам, тактичности.
- развивать боковое зрение для точной передачи мяча и защиты.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к занятию физической культурой и спортом;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по волейболу;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы

Образовательные:

Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в волейбол; познакомить учащихся с историей и современным развитием волейбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приёмов игры в волейбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта; научить правильно выполнять технические приёмы и тактические действия.

Личностные:

Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность, внимание и уважение к окружающим,

терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств.

Метапредметные:

Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учёбе и работе. Развивать коммуникативные навыки. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводные занятия	2	1	1
2	Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов	20	2	18
3.	Техника нападения	18	1	17
4.	Полугодовая аттестация	6	1	5
5.	Техника защиты	18	1	17
6.	Тактика нападения	20	1	19
7.	Тактика защиты	20	1	19
8.	Выполнение нормативов за год	4		

	ИТОГО	108	8	100
--	-------	-----	---	-----

Содержание программы:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Полугодовая аттестация

Сдача нормативов в зависимости от возраста воспитанников. (см.

Приложение 1).

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения данного курса, обучающиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

уважительно относиться к культуре других народов; - Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции, - Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; - Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; - Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования; - Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные): Владеть - Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре. - Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса. - Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. - Определять общую цель и пути её достижения. - Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль. - Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. - Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. - Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса. - Излагать факты истории развития волейбола. - Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил. - Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты: - Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; - Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; - Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств; - Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их

устранения; - Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения; - Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований; - В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. После освоения программы обучающиеся должны

знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

Кружок: Волейбол

ПДО: Учитель физической культуры Баёв С.С.

Количество часов в год по планированию :108 часов.

Количество занятий в неделю : 3

№	Содержание тем занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).		
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.		
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой		
10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой		
11	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке		
12	Отбивание мяча через сетку в		

	непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке		
13	Приём мяча сверху двумя руками.		
14	Приём мяча сверху двумя руками.		
15	Выбор места для выполнения второй передачи		
16	Выбор места для выполнения второй передачи		
17	Сочетание способов перемещений.		
18	Сочетание способов перемещений.		
19	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3		
20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3		
21	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3		
22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3		
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2		
24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2		
25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4		
26	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4		
27	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.		
28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком		

	зоны 4.		
29	Нижняя прямая подача		
30	Нижняя прямая подача		
31	Выбор места для выполнения подачи		
32	Выбор места для выполнения подачи		
33	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками		
34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками		
35	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче		
36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче		
37	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче		
38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче		
39	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй пере		
40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй пере		
41	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
43	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.		
45	Выбор места при приёме нижней прямой		

	подачи		
46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи		
47	Верхняя прямая подача		
48	Верхняя прямая подача		
49	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара		
50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара		
51	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6		
52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6		
53	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6		
54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6		
55	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1		
56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1		
57	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами		
58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами		
59	Падения и перекаты после падения		
60	Падения и перекаты после падения		
61	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4		

62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4		
63	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2		
64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2		
65	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3		
66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3		
67	Чередование способов подач		
68	Чередование способов подач		
69	Выбор места для выполнения нападающего удара		
70	Выбор места для выполнения нападающего удара		
71	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки		
72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки		
73	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3		
74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3		
75	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4		
76	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4		
77	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3		

78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3		
79	Передача двумя руками в прыжке		
80	Передача двумя руками в прыжке		
81	Чередование способов подач		
82	Чередование способов подач		
83	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2)		
84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2)		
85	Выбор места при блокировании		
86	Выбор места при блокировании		
87	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой		
88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой		
89	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях)		
90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях)		
91	Подача мяча в заданную зону		
92	Подача мяча в заданную зону		
93	Подача мяча в заданную зону		
94	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч		
95	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч		

96	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной		
97	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной		
98	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной		
99	Нападающий удар с задней линии		
100	Нападающий удар с задней линии		
101	Нападающий удар с задней линии		
102	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот		
103	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот		
104	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот		
105	Сдача контрольных нормативов		
106	Сдача контрольных нормативов		
107	Учебная игра		
108	Учебная игра		
	Всего	108	

2.2 Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

2.3 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. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. 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.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).