

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБОУ «Веселовская СОШ
№7»

31.08. 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Веселовская СОШ
№7»



Е.В. Полянская

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по волейболу

Уровень сложности: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Иванова Маргарита Андреевна
учитель физической культуры

Веселое, 2024 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - **Программа**) реализуется в соответствии с **физкультурно-спортивной направленностью** дополнительного образования: выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа составлена с учетом:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Устав МБОУ «Веселовская СОШ №7».

1.2. Уровень: базовый

1.3. Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами учащихся. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Актуальность. В настоящее время наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития обучающихся. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

1.4. Отличительные особенности программы.

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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.5. Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.6. Цель программы – развитие физических способностей и создание условий для самовыражения личности учащихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

1.7. Задачи

- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами волейбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни;
- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся.

1.8. Возраст учащихся, которым адресована программа

Программа предназначена для мальчиков и девочек с 12 до 13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Количество обучающихся в группе -10 человек.

Доступность программы для разных категорий обучающихся

Программа рассчитана на полноценную, безбарьерную среду, где все дети с особыми образовательными потребностями могут посещать занятия, что позволяет им быть адаптированными и социализированными как среди сверстников, так и в обществе.

1.9. Формы занятий:

Аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.

Занятия проводятся по группам и индивидуально

2. Объем программы:

2.1. Объем программы – 68 часов.

2.2. Срок реализации и уровни программы – 1 год.

2.3. Режим занятий: обучения 1 раз в неделю по 2 академических часа.

3. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты:

- обучили двигательным действиям и воспитали физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами волейбола;
- научили регулировать свою физическую нагрузку;
- приобщили обучающихся к здоровому образу жизни;
- развили основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развили социальную активность обучающихся.

3.2. Способы и формы проверки результатов

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года, обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года и окончания второго полугодия обучения;
- в мае текущего учебного года.

В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий), для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений с учетом его реабилитации (восстановления после болезни и изучения пропущенного учебного материала).

В период второго года обучения после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится итоговая аттестация.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Специальная физическая подготовка (СФП). Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Основные понятия: Подвижные игры. Эстафеты.

Название раздела: «Обучение технике перемещения и передачи мяча»

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Практика:

Отработка приемов.

Форма контроля: Тактическая подготовка (ТП). Контрольно-оценочные и переводные испытания

Основные понятия: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Название раздела: «Игра по правилам с заданием»

Практика: Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Форма контроля: Контрольно-оценочные и переводные испытания.

2.3. Календарный учебный график

Дата начала реализации и программы	Дата окончания реализации и программы	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Даты каникулярного времени	Последовательность реализации содержания учебного плана	
					Разделы первого полугодия	Разделы второго полугодия
09.09.2024	18.05.2025	34	68	23.12-09.01.2025	Общая физическая подготовка; Техника нападения; Игра по правилам с заданием.	Обучение технике перемещения и передачи мяча; Игра по правилам с заданием.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

(формы аттестации, оценочные и методические материалы, иные компоненты)

3.1. Методическое обеспечение программы:

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Общая физическая подготовка	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи; медболы	контрольные нормативы по ОФП
Техника нападения	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие	литература по теме; слайды; карточки с заданием.	скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты;	контрольные нормативы по технике нападения

	фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование		резиновые амортизаторы; перекладины; мячи; медболы.	
Игра по правилам с заданием	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир.	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием	волейбольные мячи; волейбольная сетка; медболы; резиновая лента	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра
Обучение технике перемещения и передачи мяча	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир.	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.	волейбольные мячи; волейбольная сетка; резиновая лента	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра
Игра по правилам с заданием	Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные	литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием	волейбольные мячи; волейбольная сетка; медболы; резиновая лента	контрольные нормативы; помощь в судействе.

	е занятия; тестирование; турнир.			
--	--	--	--	--

3.2. Условия реализации программы

Оборудование и приборы:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Мяч волейбольный	шт	20
2.	Свисток	шт	2
3.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт	1
4.	Скакалка	шт	20

Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

Индивидуальный учебный план группы

Дата		Количество часов			Тема	Форма контроля
По плану	По факту	Всего	Теор.	Пра кт.		
1 неделя		2	1	1	Правила безопасности на занятиях. Правила поведения. Инструктаж. Техника защиты.	Наблюдение педагога
					Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	

2 неделя		2	0	2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Наблюдение педагога
3 неделя		2	0	2	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Наблюдение педагога
4 неделя		2	0	2	Игры развивающие физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Наблюдение педагога
5 неделя		2	0	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	Наблюдение педагога
6 неделя		2	0	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Наблюдение педагога
7 неделя		2	0	2	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Наблюдение педагога
8 неделя		2	0	2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	Наблюдение педагога
9 неделя		2	0	2	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	Наблюдение педагога
					Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	педагога

10 неделя		2	0	2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Наблюдение педагога
11 неделя		2	0	2	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	Наблюдение педагога
12 неделя		2	0	2	Приемы мяча.	Наблюдение педагога
13 неделя		2	0	2	Прием мяча с падением.	Наблюдение педагога
14 неделя		2	0	2	Блокирование одиночное	Наблюдение педагога
15 неделя		2	0	2	Блокирование групповое	Наблюдение педагога
16 неделя		2	0	2	Промежуточная аттестация. (контрольные упражнения)	Сдача контрольных упражнений
17 неделя		2	0	2	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Наблюдение педагога
18 неделя		2	0	2	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	Наблюдение педагога
19 неделя		2	0	2	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Наблюдение педагога
20 неделя		2	0	2	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Наблюдение педагога
21 неделя		2	0	2	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Наблюдение педагога
22 неделя		2	0	2	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Наблюдение педагога
23 неделя		2	0	2	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	Наблюдение педагога
24 неделя		2	0	2	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Наблюдение педагога
25 неделя		2	0	2	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Наблюдение педагога
26 неделя		2	0	2	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Наблюдение педагога

27 неделя		2	0	2	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	Наблюдение педагога
28 неделя		2	0	2	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Наблюдение педагога
29 неделя		2	0	2	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	Наблюдение педагога
30 неделя		2	0	2	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	Наблюдение педагога
31 неделя		2	0	2	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	Наблюдение педагога
32 неделя		2	0	2	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Наблюдение педагога
33 неделя		2		2	Промежуточная/Итоговая аттестация (контрольные нормативы)	Сдача контрольных нормативов
34 неделя		2	1	1	Подведение итогов работы за год	Наблюдение педагога
Итого		66	2	68		

Контрольно-измерительный материал

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.

4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. - М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта - М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. - М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.