

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 49»

Принята
педагогическим советом
МБОУ СОШ № 49
Протокол № 1
от 28.08.2024г

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 49»
С.И.Комарских

Приказ № 295 от 29.08.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Никитина Татьяна Владимировна
учитель физкультуры

Курган, 2024 год

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Волейбол – одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в волейбол, у учащихся развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении дополнительной образовательной программы «Волейбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, удастся разрешить основную проблему дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

Педагогическая целесообразность. Через любовь к волейболу обучающиеся будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, более акцентировать свое внимание на здоровье и успехах в спорте и учебе. Через спорт, а в данном случае через волейбол, обучающиеся будут быстрее привыкать к самостоятельности и обдуманности действий. В жизни появится цель, стремления, а это не маловажно. Также спорт помогает создать режим здорового образа жизни, научит планировать свои действия и время. Такая командная игра, как волейбол, учит общению и взаимовыручке в коллективе, общению и взаимоотношениям в целом. Программа способна влиять на качество жизни, так как приобщает юных петербуржцев к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, побуждает к достижению значимого результата.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» заключается в том, что программа обеспечивает не только решение главных задач физического воспитания, укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, но и требует от занимающихся волейболом максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, умением пользоваться приобретенными навыками. У обучающихся проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, а также является важным средством активного отдыха. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приемов, современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрить в процесс обучения психологическую подготовку.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 6-11 классов. Возраст детей от 12 до 17 лет.

Срок реализации (освоения) программы: 1 год

Объем программы: 37 часов

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса. Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.

Особенности организации образовательного процесса включают очную, очно-заочную форму обучения, применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Численный состав группы: программа реализуется в группах учащихся одного возраста или нескольких возрастов до 30 человек. Режим занятий: 1 час в неделю, 37 часов в год. Продолжительность занятия – 35-40 минут.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ). Имеется возможность реализации индивидуального образовательного маршрута - программы образовательной деятельности обучающегося, составленной на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающей условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности.

Наличие талантливых детей в объединении. По необходимости для одаренных обучающихся проектируется индивидуальный образовательный маршрут.

Уровень сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный) - 1 год.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы – формирование здорового образа жизни, создание условий для гармоничного развития личности через укрепление здоровья и овладение навыками игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основам командной игры.

Развивающие:

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта.
- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника)
- развить физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движений)

сформировать навыки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- привить общую культуру поведения (основы гигиены, этикет);
- воспитать общечеловеческие качества (трудолюбие, усердие, целеустремленность)
- развить коммуникативные качества (взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание).

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- сформированность спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенство.
- определять и высказывать под руководством учителя самые 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 общеразвивающей программы по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные результаты

- умение планировать действие в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно понимать причины успеха / неуспеха в учебной деятельности.

Коммуникативные результаты

- умение учитывать разные мнения и интересы, представлять собственную позицию;
- умение работать в парах, группах, самостоятельно с предметом и без него;
- умение аргументировать свою позицию при выработке общего решения в совместной деятельности;
- готовность принимать различные точки зрения

Познавательные результаты

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление обучающегося вовлечь в занятия спортом ближайшее окружение.

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий

Предметные результаты

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- самостоятельное использование достижений физической культуры в развитии и поддержании двигательных способностей;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации общеразвивающей программы у обучающихся 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, обучающиеся 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.

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

№	Раздел	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1	Введение	1		
2	Основы волейбола	6	3	3
3	Основы физической подготовки	6	2	4
4	Технические элементы в игровом процессе	10	2	8
5	Тактика в волейболе	13	3	10
6	Итоговое занятие	1		1
ИТОГО		37	10	27

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Правила техники безопасности. Ознакомление с программой.

Практика: устный опрос, анкетирование.

Раздел 1. Основы волейбола

1.1 История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

Теория: История развития и возникновения волейбола в мире. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей и т.д. Анализ игровых ситуаций.

1.2 Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения.

Теория: Основные понятия тактики. Командная тактика. Индивидуальная тактика. Основы защиты и нападения.

1.3 Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.

Теория: Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. *Практика:* Выполнение упражнений: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.

Раздел 2. Основы физической подготовки

2.1. Способы развития физических качеств.

Теория: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения

различными способами; в парах; в треугольнике; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Практика: Отработка упражнений.

2.2. Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности.

Теория: Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2); вторая передача игроку зоны 4(2).

Практика: Отработка упражнений.

2.3. Групповые действия волейболистов.

Практика: Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе

3.1 Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.

Теория: Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.

3.2. Технические элементы и движения.

Практика: Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.

3.3. Прием подачи.

Практика: Прием подачи. Виды. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи.

Раздел 4. Тактика в волейболе

4.1. Верхняя прямая подача.

Теория: Верхняя прямая подача. Виды.

Практика: Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.

Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

4.2. Атакующие удары

Теория: Атакующие удары. тактика выполнения.

Практика: Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.

4.3. Групповые тактические действия в нападении.

Практика: Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Система игры в защите «углом назад».

4.4. Учебная игра

Практика: Отработка упражнений в процессе игры.

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Итоговое анкетирование.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Вводное занятие					
1		1	Знакомство с группой. Правила техники безопасности. Ознакомление с программой.	лекция, беседа	опрос, наблюдение
Раздел 1. Основы волейбола (6 часов)					
2		1	История развития и возникновения волейбола в мире. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.	лекция, беседа	опрос, наблюдение
3-4		2	Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения	беседа, тренировка, игра	наблюдение
5-7		3	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча	беседа, тренировка, игра	наблюдение
Раздел 2. Основы физической подготовки (6 часов)					
8-9		2	Способы развития физических качеств	беседа, тренировка, игра	наблюдение, зачет
10-11		2	Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности	тренировка, игра	наблюдение, зачет
12-13		2	Групповые действия волейболистов	тренировка, игра	наблюдение, зачет
Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе (10 часов)					
14		1	Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча	беседа, тренировка, игра	наблюдение
15-19		5	Технические элементы и движения	беседа, тренировка, игра	наблюдение
20-23		4	Прием подачи	беседа, тренировка,	наблюдение,

				игра	
Раздел 4. Тактика в волейболе (13 часов)					
24-26		3	Верхняя прямая подача	беседа, тренировка, игра	опрос, наблюдение
27-29		3	Атакующие удары	беседа, тренировка, игра	наблюдение
30-32		3	Групповые тактические действия в нападении	беседа, тренировка, игра	наблюдение
33-36		4	Учебная игра	беседа, тренировка, игра	наблюдение
Итоговое занятие (1 час)					
37		1	Подведение итогов за год	анкетирование	

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	37 недель
Первое полугодие	с 02.09.2024 г. по 31.12.2024 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2025 г. по 12.01.2025 г.
Второе полугодие	с 13.01.2025 по 31.05.2025 г., 20 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2025 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: опрос, викторина, наблюдение, соревнования.

Промежуточный контроль – проводится в конце учебного года, по итогам реализации программы. Формой промежуточного контроля является турнир.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости;
- работы, выполненные учащимися в ходе освоения программы;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются: турнир, соревнования.

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ СОШ № 49.

Спортивный инвентарь:

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки

Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Мост подкидной
- Мостик гимнастический

- Перекладина гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Стойка для баскетбольных колец
- Стойка стационарная
- Табло спортивное
- Скамейка гимнастическая

Уличное спортивное оборудование и сооружения:

- Спортивная площадка с резиновым покрытием для игры в волейбол, баскетбол, для проведения подвижных игр
- Беговая дорожка
- Футбольное поле

Информационное обеспечение

- оргтехника: ноутбук/компьютер, принтер;
- мультимедийная техника: проектор
- мультимедийные презентации по теоретическим темам программы

Кадровое обеспечение

Педагог, руководитель творческого объединения, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее педагогическое специальное образование по специальностям: учитель истории, географии или литературы; педагог дополнительного образования. А также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Список литературы для педагога:

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. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. 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.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с

Список литературы для обучающихся:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.

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. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. 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.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с