

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 4»
№ 59-ОД от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА С
ИЗМЕНЕНИЯМИ**

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 4»
№ 66-ОД от 18.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Волейбол»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:
Попов К.Б.,
педагог дополнительного образования

Великий Устюг
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Образовательная область программы
- 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы
- 1.3. Цель и задачи Программы
- 1.4. Возраст обучающихся по Программе
- 1.5. Срок реализации Программы
- 1.6. Форма и режим занятий
- 1.7. Формы подведения итогов реализации Программы

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Учебный (тематический) план
- 2.2. Содержание учебного (тематического) плана
- 2.3. Планируемые результаты

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Календарный учебный график.
- 3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
- 3.3. Формы аттестации (подведения итогов).
- 3.4. Оценочные материалы Программы.
- 3.5. Методические рекомендации

4. Воспитательный компонент программы

ЛИТЕРАТУРА

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4.07.14 года № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования».

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по волейболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

В группах обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы волейбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности программы

Естественность движений. В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, обучающийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Цель дополнительной программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Личностные.Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Организационно – педагогические условия реализации Программы

Программа предназначена для детей 13-15 лет.

Условия набора: в объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, без специального отбора.

Количество обучающихся – не менее 15 обучающихся.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на два года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество часов в год – 34ч.

Формы организации образовательной деятельности

В процессе занятий используются различные формы занятий:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая, командная.

Форма обучения - очная.

Кроме того, предусмотрены такие формы занятий как: соревнование, показательное выступление, массовые мероприятия, посвященные различным историческим или памятным датам, участие в конкурсах спортивной направленности.

Занятие может состоять из таких частей как: общее построение, на котором сообщается тема занятия, тренировки по закреплению изученных элементов в волейболе, изучение нового материала (теория и практика), общефизическая

разминка, выработка умений и навыков в составе команд, работающих по круговой системе (переходя с одного рабочего места на другое); подведение итогов.

Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития волейбола Правила игры в волейбол, техника безопасности	1	1	-	
1.2.	Техническая подготовка	6	2	4	Контрольные упражнения
1.3.	Тактическая подготовка	5	1	4	Опрос. Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	12	0	12	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	2	0	2	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях, контрольный игры	8	0	8	Соревнования
	Итого	34	4	30	

Содержание учебного плана

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по волейболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Перемещение волейболиста,

Верхняя передача двумя руками Нижняя
прямая подача.

Нижняя передача Нижняя
боковая подача

Прием мяча сверху

Прием мяча с низу.

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите

Индивидуальные перемещения защитника

Игра в нападении

Двухсторонняя игра

Размещение волейболистов на площадке

Тема 1.4. Физическая подготовка **Практика:** Бег
500, 1000, метров.

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по волейболу.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения Программы

Результаты обучения

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила игры в волейбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь:

- Перемещение волейболиста,
- Верхняя передача двумя руками
- Нижняя прямая подача.
- Нижняя передача
- Нижняя боковая подача

- Прием мяча сверху
- Прием мяча снизу
- Прием мяча снизу одной рукой
- Прием мяча кулаком
- Двусторонняя игра
- Тактика игры в защите

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

- понимать цель выполняемых действий;
- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график программы «Волейбол» на 2023-2024 учебный год

№	Дата	Количество часов	Тема занятий
1	Сентябрь	4	Правила игры в волейбол. Техника безопасности Прием мяча сверху Нижняя прямая подача. Бег 500, 1000, метров.
2	Октябрь	4	Нижняя подача Прием с низу перемещения защитника Верхняя передача двумя руками
3	Ноябрь	3	Нижняя боковая подача Двухсторонняя игра Игра в нападении
4	Декабрь	4	Двухсторонняя игра Участие в соревнованиях по волейболу Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. Размещение волейболистов на площадке
5	Январь	3	Участие в соревнованиях Нижняя прямая подача. Прием мяча с верху
6	Февраль	4	Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху Перемещение волейболиста, нижняя боковая подача
7	Март	4	Участие в соревнованиях Прием мяча сверху Перемещение волейболиста, Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.
8	Апрель	4	Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху Размещение волейболистов на площадке Игра в нападении
9	Май	4	Прием мяча сверху Перемещение волейболиста, Сдача контрольных нормативов Правила игры в волейбол. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники волейболиста.
- правила волейбола.
- учебники по физической культуре.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- инструкции по охране труда.

3.3. Формы аттестации (подведения итогов)

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков. Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание). Промежуточный контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце освоения программы.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает.

Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

3.4. Оценочные материалы Программы

В течение освоения программы проводится аттестация и контроль, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Формы контроля:

- методы устного контроля – опрос;

- метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями обучающихся;
- методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Физическое развитие и физическая подготовленность

Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
Бег 30 м с высокого старта (с) Бег 30 м (6х5) (с)	5,0	4,9
Прыжок в длину с места (см) Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	11,9	11,2
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	150	170
- сидя (м)	35	45
- в прыжке с места (м)	5,0	6,0
	7,5	9,5

Приемные нормативы по технической подготовке

№	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

**Контрольные нормативы по физической подготовке
(юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		13 лет	14 лет	14лет	15лет
1.	Длина тела, см	160	164	175	180
2.	Бег 30 м, сек	5,5	5,3	5,0	4,8
3.	Бег 30 м (5х6м), сек	12,0	11,5	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—	26,0	25,5
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200	216	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	58	63
7.	Метание набивного мяча 1 кг из- за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5	7,7 13,0	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	70	86	106	117

**Контрольные нормативы по физической подготовке
(девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы	
		13 лет	14 лет	14 лет	15 лет
1.	Длина тела, см	157	162	174	176
2.	Бег 30 м, сек	5,9	5,8	5,7	5,6
3.	Бег 30 м (5х6м), сек	12,2	11,9	-	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», сек	-	-	28,7	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175	200	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	46	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0	5,7 10,8	6,5 13,5
8.	Становая сила, кг	55	61	84	94

3.5. Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

4. Воспитательный компонент программы

Направление работы	Форма проведения	Цель, краткое содержание
Работа с родителями	Информационно-просветительская	Консультирование родителей. Рекомендации родителям на каникулярную деятельность ребёнка. Информирование родителей о спортивных результатах.
	Интерактивная связь	Создание и ведение группы в социальной сети

		«ВКонтакте» для родителей и обучающихся
Здоровьесберегающее воспитание	Беседы: «Гигиена. Режим дня. Здоровое питание», «Физическая культура и спорт». Акция «Мы за ЗОЖ»	Привлечение детей к здоровому образу жизни, создание условий для физического развития
Гражданско - патриотическое воспитание	Участие в спортивных соревнованиях школы и Великоустюгского округа	Воспитание активной гражданской позиции

Литература

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 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, 2015.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.
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. Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических

<http://spo.1september.ru/>— Газета «Спорт в школе»,<http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.

