

**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: 8-12 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 1-ого и 2-ого года 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 посильные 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 8-12 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 один год. 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.

2. 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.

2.1. Учебный (тематический) план

1 год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы, аттестации контроля |
|----------|---|------------------|----------|-----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | История развития волейбола, техника безопасности | 1 | 1 | - | |
| 2 | Правила игры в волейбол. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена | 1 | 1 | | |
| 3 | Техническая подготовка | 9 | 1 | 8 | Контрольные упражнения |
| 4 | Тактическая подготовка | 9 | 1 | 8 | Опрос. Командный зачет |
| 5 | Физическая подготовка | 10 | 0 | 10 | Тестирование |
| 6 | Сдача контрольных нормативов | 1 | 0 | 1 | Тестирование |
| 7 | Участие в соревнованиях, контрольный игры | 3 | 0 | 3 | Соревнования |
| | Итого | 34 | 4 | 30 | |

2.2. 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

2.3. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения Программы

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.

Результат воспитательной 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

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.
- Учебник по физической культуре.

3.5. 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).

3.6. 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) | 5,0 | 4,9 |
| Бег 30 м (6х5) (с) | 11,9 | 11,2 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 170 |
| Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) | | |
| Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: | 35 | 45 |
| - сидя (м) | | |
| - 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 |

3.7. 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 «Волейбол» 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.

7. 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.