

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Коменская средняя общеобразовательная школа

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.23г.

Утверждаю
директор МАОУ Коменская СОШ
Л.Д.Желнина
Приказ № 223 от 31.08.23г.



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

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Савина Светлана Сергеевна
педагог дополнительного образования

с. Коменки, 2023

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Содержание программы разработано на основе **следующих нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 - ФЗ;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162 –Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Данная программа разработана *для детей 14-18 лет.*

Продолжительность одного занятия 40- 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Объем программы: 34 часа

Срок реализации программы: 1 учебный год (34 недели),

Уровневость - Базовый

Формы обучения – групповая; индивидуально-групповая, парная.

Виды занятий – игра, мастер-класс, практические занятия, соревнования.

Формы подведения результатов: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

Наполняемость учебной группы: Минимальное количество обучающихся в группе 15-20 чел.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- **1. Обучающие задачи:**
 - - Обучение техники приемов и передач мяча.
 - - Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- **2. Развивающие задачи:**
 - - Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
 - - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
 - - Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области
 - физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- **3. Воспитательные задачи:**
 - - Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;
 - - Воспитание моральных и волевых качеств;
 - - Развитие чувства коллективизма.

1.3. Содержание общеразвивающей программы Учебно-тематический план

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1	0,5	0,5
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	1	0,5	0,5
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	0,5	0,5
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	0,5	0,5

5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	1	
6	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1	1	
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1	1	
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	1	
9	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1	1	
10	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1	1	
11	Нижняя прямая	1	0,5	0,5
12	Верхняя прямая	1	0,5	0,5
13	Подача в прыжке	1	1	
14	Прямой нападающий удар (по ходу)	1	1	
15	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1	1	
16	Прием мяча снизу двумя руками	1	0,5	0,5
17	Прием мяча сверху двумя руками	1	0,5	0,5
18	Прием мяча, отраженного сеткой	1	0,5	0,5
19	Совершенствование техники приема мяча.	1	1	
20-21	Учебная игра Волейбол	2	2	
22	Одиночное блокирование	1	1	
23	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	1	
24	Страховка при блокировании	1	1	
25	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	1	
26	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1	1	
27	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	1	
28-29	Командные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
30	Двухсторонняя учебная игра	1	1	
31-34	Учебная игра Волейбол	4	4	
	Итого:	34	28,5	5,5

Содержание учебного плана

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная

тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

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

Приём подачи.

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

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.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

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

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

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.

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных

действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 10 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 5 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 12 шт.
9. Рулетка-1 штуки.

Информационное обеспечение

Видеозаписи игр и соревнований о волейболе

Кадровое обеспечение

Педагог – тренер

Методические материалы

Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

– дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на соревнованиях.

– Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий

– Методические рекомендации для родителей .

Дидактические материалы

- литература по волейболу
- видеозаписи и аудиозаписи ,презентации;
- правила поведения на занятиях;
- словари спортивных терминов.

Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе служат:

- диагностические и контрольные материалы

-нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения).

2.2.Формы аттестации /контроля и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень 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.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель;

3.Список литературы

Для детей:

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. - М., 2002.

Для педагога:

- 4.Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.
6. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
- 7.Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.

Интернет-источники:

1. [/products/ipo/prime/doc/6642163/Приказ_Министерства_образования_и_науки_РФ./urok/index.php?SubjectID=240170.](#)