

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алферовская основная общеобразовательная школа»
Сафоновского района Смоленской области

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №7
от «24» мая 2024 г.



Утверждено:
директор МБОУ «Алферовская ООШ»
/Ставер В.В./
приказ №65 от « 24» мая 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 11 – 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Морозова Анастасия
Александровна,
учитель

д.Кононово
2024 г.

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» разработана в соответствии со следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022. № 629)
- Об утверждении санитарных правил СН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28)
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Уставом МБОУ «Алферовская ООШ»
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. № 09- 3242)

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – досуговой, познавательной и общекультурной; по форме организации – индивидуальной, групповой, общедоступной.

Актуальность программы

Заключается в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности; воспитании личностных качеств; освоении и совершенствовании жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер

Адресат программы

Программа рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 11-16 лет, для детей проживающих в сельской местности и оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Срок освоения программы:

Продолжительность обучения 1 год. Форма обучения – очная.

Объем программы:

Годовая нагрузка 1 года обучения составляет 34 часа.

Форма организации учебного процесса:

- групповая, коллективная;
- индивидуальная;
- комбинированное.

Формы проведения занятий

- практическое;
- комбинированное;
- соревновательное.

Основные методы обучения:

- *методы обучения*: диалогический, показательный, игровой;
- *методы преподавания*: объяснительный, игровой.
- *методы воспитания*: убеждения и личный пример;

Цель программы:

– овладеть приёмами игры в волейбол, приобрести хорошие технические и тактические навыки.

Задачи:

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся : воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Планируемые результаты обучения

Метапредметные:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свою версию на основе данного задания, уметь работать по предложенному плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе(лидера, исполнителя).

Личностные:

- адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих;
- формировать уважительное отношение к другому мнению;
- развивать самостоятельность и ответственность;
- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- учиться относиться бережно к материальным и духовным ценностям.

Предметные:

- формировать навыки игры в волейбол
- применять приемы и методы работы по программе;
- развивать опыт физкультурно-спортивной деятельности.

Предполагаемые результаты

Обучающиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;

- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Форма контроля:

Игры, практические задания, беседы, наблюдение.

Виды контроля и формы аттестации:

1. Входной контроль (тестирование).
2. Промежуточная аттестация (практическое задание, игра).
3. Итоговая аттестация (соревнование).

Используемые педагогические технологии.

1.Здоровьесберегающие: формируют у обучающихся интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни.

2. Интегрированные: обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.

3. Личностно-ориентированного обучения: развивают интерес к спорту не только у одаренных детей, но и у тех, кто не обладает особыми способностями, создают благоприятные условия для каждого занимающегося.

4.Групповой деятельности: помогают обучающимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нем психологический комфорт.

5.Проблемного обучения: обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи, могут выбрать способы достижения результата.

6. Индивидуального обучения: сохранение и развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей.

7. Игровые: повышение интереса к систематическим занятиям спортом, создание командного духа, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Уровни освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Максимальный

должен знать:

- положение о соревнованиях;
- способы проведения соревнований;
- обязанности судей.

должен уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из разных положений;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар;
- выполнять блокирование.

Средний

должен знать:

- расстановку игроков на поле при приеме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых на тренировках;
- ведение счета.

должен уметь:

- выполнять стойки перемещения игрока;
- выполнять прием мяча сверху и снизу двумя руками;
- выполнять передачу снизу;
- выполнять боковую подачу;
- выполнять обманные действия.

Минимальный

должен знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в волейбол.

должен уметь:

- выполнять стойки и перемещения игрока;
- выполнять прием и передачу мяча;
- выполнять нижнюю подачу;
- выполнять падения.

Условия реализации программы

Для проведения занятий имеется спортивный зал с волейбольной разметкой площадки.

Оборудование и спортивный инвентарь

- сетка волейбольная-1 шт.
- гимнастическая стенка-3 шт.
- скакалки-8 шт.
- мячи набивные(1 кг.)-2 шт.
- мячи волейбольные-6 шт.

Учебный план

№ п/ п	Раздел	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		теорет	практич	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Собеседование
2	Правила игры.	1	1	2	Беседа, практическое задание
3	Общая и специальная физическая подготовка.	0	1	1	Практическое задание
4	Техника игры.	0	13	13	Промежуточная аттестация, практическое задание, игра

5	Тактика игры.	0	14	14	Беседа, практическое задание, игра
6	Судейство	1	1	2	Беседа, практическое задание
7.	Итоговое занятие.	0	1	1	Итоговый контроль, соревнование
	Итого	3	31	34	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление обучающихся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения обучающихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2. Правила игры

Теория:

Изучение правил игры. Изучение техники игры. Техника перемещений.

Практика:

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Разминка волейболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика:

Ознакомление учащихся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координации движений и быстроты реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

Тема 4. Техника игры.

Теория:

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика:

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

Тема 5. Тактика игры.

Теория:

Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика:

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре.

Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры.

Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Тактическая подготовка. Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу.

Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование.

Подстраховка. Переключения.

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи.

Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы.

Тема 6. Судейство.

Теория:

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика:

Обучение правилам игры, методике судейства, жестам судьи.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика:

Открытое занятие; соревнование.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	Комбинированное	1	вводное занятие	собеседование
2.	сентябрь	комбинированное	1	изучение техники игры	беседа, практическое задание
3.	сентябрь	практическое занятие	1	техника перемещений	беседа, практическое задание
4.	сентябрь	практическое занятие	1	ОФП, развитие всех физических качеств	практическое задание
5.	октябрь	практическое занятие	1	нижняя передача мяча, развитие прыгучести	практическое задание

6.	октябрь	практическое занятие	1	сдача нормативов: челночный бег ³ по 10;	практическое задание
7.	октябрь	практическое занятие	1	передачи в стену прыжки через скакалку, прыжок в высоту	практическое задание
8.	октябрь	комбинированное	1	прием снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками	практическое задание
9.	ноябрь	комбинированное	1	чередование способов приема мяча, подача мяча на игрока	практическое задание
10.	ноябрь	комбинированное	1	прием мяча в падении на гимнастическом мате, прием мяча с передачи, нападающего удара и подачи	практическое задание
11.	ноябрь	комбинированное	1	обучение техники блокирования, упражнения для перемещения блокирующего	практическое задание
12.	ноябрь	комбинированное	1	блокирование передач, нападающих ударов	практическое задание
13.	декабрь	комбинированное	1	обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар	практическое задание
14.	декабрь	комбинированное	1	нападающий удар с разных зон площадки	практическое задание
15.	декабрь	комбинированное	1	нижняя передача мяча в парах, нижний прием мяча после нападающего удара	промежуточные контрольные (групповые соревнования)

16.	январь	комбинированное	1	прием подачи, прием мяча в падении	практическое задание
17.	январь	комбинированное	1	обучение обманным ударам, имитация, передачи над собой и в парах, скидки мяча	практическое задание
18.	январь	комбинированное	1	выполнение передач над собой, передачи через сетку на точность	практическое задание
19.	январь	комбинированное	1	защита в линию	практическое задание
20.	февраль	комбинированное	1	защита углом вперед	практическое задание
21.	февраль	комбинированное	1	защита углом назад	практическое задание
22.	февраль	комбинированное	1	нападающий удар с разных зон площадки	практическое задание
23.	февраль	комбинированное	1	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков, имитация блокирования	практическое задание
24.	март	комбинированное	1	блокирование нападающих ударов, применение блокирования в игре	практическое задание
25.	март	комбинированное	1	обучение групповому блокированию в два игрока	практическое задание
26.	март	комбинированное	1	обучение групповому блокированию в три игрока	практическое задание
27.	апрель	комбинированное	1	взаимодействие игроков передней и задней линий, упражнения в парах	практическое задание

28.	апрель	комбинированное	1	верхняя прямая подача, прямой нападающий удар	практическое задание
29.	апрель	комбинированное	1	система игры по зонам	практическое задание
30.	апрель	комбинированное	1	тактика нападения, подача на игрока	практическое задание
31.	май	комбинированное	1	тактика защиты, индивидуальные действия при приеме мяча	практическое задание
32.	май	комбинированное	1	правила игры, методика судейства	беседа, практическое задание
33.	май	комбинированное	1	практическое судейство игры	игра
34.	май	комбинированное	1	итоговая аттестация	соревнование

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Вводное занятие

Знакомство с членами объединения. Ознакомить детей с режимом работы кружка.

Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Формы занятий: беседа.

Методы: информационно – сообщающий.

Формы контроля: собеседование.

2. Правила игры

Познакомить детей с расстановкой игроков, правилами перемещения, применении правил и техники игры в различных игровых ситуациях

Форма занятий: групповая.

Методы: объяснительный, показательный, упражнения.

Формы контроля: беседа, практическое задание.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Развивать у обучающихся силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции и физические способности.

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Методы: объяснительный, упражнение.

Формы контроля: практическое задание.

4. Техника игры.

Познакомить детей со стойкой игрока, с техникой подачи, приема, передачи мяча, изучить технику ударов и блокирования.

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Методы занятий: объяснительный, упражнение.

Формы контроля: промежуточная аттестация, практическое задание, игра.

5. Тактика игры.

Обучить тактике игры, командным тактическим действиям в обороне и нападении, индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям.

Форма занятия; групповая, индивидуальная.

Методы занятия; показательный, объяснительный, упражнение.

Формы контроля: беседа, практическое задание, игра.

6. Судейство.

Познакомить детей правилами игры, методикой судейства, нарушениями правил игры, жестами судьи, применении знаний на практике..

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Методы занятий: показательный, объяснительный, упражнение.

Формы контроля: беседа, практическое задание.

7. Итоговое занятие.

Соревнование

Форма занятий: групповая.

Методы занятий: игра.

Формы контроля: итоговая аттестация.

Диагностический материал:

Показатели физической подготовки юных волейболистов

Нормативы	Возраст			
	10	12	14	16
Бег 20 м	4.50	4.00	3.70	3.50
Прыжок вверх по Абалакову (см)	45	50	60	68
Прыжок в длину с места (см)	1.98	2.06	2.35	2.60
Толкание набивного мяча (3кг)	8.22	12.73	13.21	13.62
Бег 60 м	8.90	8.70	8.50	8.00
Челночный бег	9.9-10.2	8.5-8.9	8.0-8.2	7.3-8.4

Список литературы:

Для педагога:

Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с .

Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.

Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .

Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

Для детей:

Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.

Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.

Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.