

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
"Средняя общеобразовательная школа № 56"

"Принята"

На заседании педагогического
Совета
Протокол 1 от 28 августа 2024 г.

"Утверждаю"

Директор МБОУ "СОШ № 56"


Т.П. Газынская
Приказ № 110/1/2 от 28 августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
"Волейбол"
физкультурно-спортивной направленности
Возраст: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Коротких Н.А.
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры

Курган, 2024 г.

Содержание:

1	Паспорт программы
2	Пояснительная записка
3	Содержание программы
4	Планируемые результаты
5	Учебный план
6	Календарный учебный график
7	Оценочные материалы
8	Формы аттестации
9	Организационно-педагогические условия
10	Методические материалы
11	Рабочая программа

1. Паспорт программы

ФИО автора	Влезько Никита Владимирович
Наименование учреждения	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №56»
Название программы	«Волейбол»
Объединение	«Волейбол»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	11-17 лет
Срок обучения	1 год
Объём часов	72
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Укрепление здоровья детей, формирование культуры здорового образа жизни
С какого года реализуется программа	2023

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р);

-приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-«Положением о дополнительном образовании обучающихся» МБОУ «СОШ № 56»

-Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

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.

Обязательным компонентом ФГОС является дополнительное образование. В проекте образовательных стандартов дополнительное образование рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для ознакомительного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы школы (5-11кл.) и составлена в соответствии ФГОС.

Актуальность. 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. 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. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.д.

Цель программы: укрепление здоровья детей, формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

а-обучение основам техники и тактики игры волейбол.

- 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.

Развивающие:

- развитие интереса к игре «Волейбол», физическим упражнениям, формам активного отдыха и досуга;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов, рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель (в том числе осенние и весенние каникулы) по 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 72 часа. Занятия проводятся в группе, количество детей: от 12 человек.

2. Содержание программы

1. Основы знаний о спорте. Волейбол – вид спорта. (1ч)
2. Правила игры в волейбол. (1ч)
3. Стойки и перемещения волейболиста. (Выполнение стоек на месте. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15- 20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8-15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9-3-6-3-9 м). Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу. (4ч)
4. Технические приемы. (Передачи, приемы мяча, нападающие удары, подачи, блокирование) (20ч)
5. Тактические действия. (Выполнение комбинации без блока с легких подач противника. Выполнение комбинации без блока с сильных подач противника. Разучивание комбинации с блоком со слабых подач противника. Выполнение комбинации с блоком с сильных подач противника. Проведение комбинации во время игр по заданию. (27ч)
6. Физическая подготовка. (6ч)
7. Двусторонняя игра. (10ч)
8. Контроль. (3ч)

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами

- определять и высказывать 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 программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; -учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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;
- представлять упражнения игры в «Волейбол» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- первостепенным результатом реализации дополнительной общеобразовательной программы объединения дополнительного образования «Волейбол» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 72 часа в год: 2 теоретических занятия и 70 практических занятий. Завершением освоения программы является промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация представлена выполнением контрольных тестовых упражнений.

№ п/п	Название темы/раздела	Всего часов	Теоретических занятий	Практических занятий
1.	Волейбол. Правила игры	2	1	1
2.	Стойки и перемещения волейболиста	4	0	4
3.	Технические приемы	20	1	19
4.	Тактические действия	27	0	27
5.	Физическая подготовка	6	0	6
6.	Двусторонняя игра	10	0	10
7.	Контрольные занятия	3	0	3
		72	2	70

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы), что составляет 72 часа в год (2 занятия в неделю).

Учебный год	каникулы	
01.09.2023-30.05. 2024г.	зимние	30.12.2023-09.01.2024

Промежуточная аттестация запланирована на 26 мая 2024 года

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых (диагностических) исследований.

Оценочный инструментарий

Тестовые упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Верхняя передача мяча над собой	30	25	20	26	22	15
Передача мяча над собой двумя руками снизу	25	20	15	22	18	10
Передача мяча в парах через сетку	40	35	30	30	25	15
Передача мяча над собой сверху-снизу	22	20	18	20	15	10
Встречная передача мяча в колоннах через сетку	30	20	15	20	15	10
Передача мяча в четверках	25	20	15	20	15	10

Нападающий удар	3	2	1	-	-	-
Верхняя прямая подача	3	2	1	2	1	-

8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Специфика деятельности дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся. Освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся. Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования. Текущий контроль включает: входной, тематический, контроль динамики индивидуальных достижений обучающегося. Формы текущего контроля: беседа (опрос); контроль технической подготовленности детей в игре:

- верхняя и нижняя передачи над собой на ограниченной территории и определенной высоты;
- серия блокирующих движений вдоль сетки;
- нападающий удар через сетку с собственного набрасывания;
- верхняя прямая подача через сетку.

В ходе реализации программы запланированы товарищеские встречи с командами школ Заозерного микрорайона (по согласованию с администрацией школы).

Промежуточная аттестация представлена выполнением контрольных тестовых упражнений (по 8 показателям).

9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Занятия проводятся в спортивном зале педагогом дополнительного образования. Обучающиеся обеспечиваются для занятий необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Методические материалы

- разработка тем программы;
- описание отдельных занятий;
- слайды, презентации по темам;
- видеоматериалы по темам;
- иллюстративный и дидактический материал по темам занятий;
- наглядные пособия;
- методическая литература для учителя;

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гантели.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка.

11. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1-2	Основы знаний о спорте. Волейбол - вид спорта. Стойки и перемещения волейболиста.	1	1	2
3	Стойки и перемещения	0	1	1

	волейболиста.			
4	Верхняя передача.	0	1	1
5	Совершенствование верхней передач.	0	1	1
6	Передача мяча, отскочившего от сетки.	0	1	1
7	Совершенствование верхней передачи.	0	1	1
8-9	Нижняя передача.	0	2	2
10	Нижняя подача.	0	1	1
11	Сочетание верхней и нижней передач.	0	1	1
12	Нижняя подача.	0	1	1
13-14	Техническая подготовка волейболиста.	0	2	2
15-16	Двусторонняя игра через сетку. Контроль.	0	2	2
17-18	Методика подготовки волейболистов. Игра через сетку.	0	2	2
19-22	Физическая подготовка.	0	4	4
23-24	Совершенствование верхней и нижней передачи.	0	2	2
25-26	Правила игры в волейбол. Прием мяча снизу в падении.	1	1	2
27-28	Верхняя подача.	0	2	2
29-30	Двусторонняя игра через сетку.	0	2	2
31-32	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	0	2	2
33-34	Групповые взаимодействия.	0	2	2
35-36	Двусторонняя игра через сетку.	0	2	2
37-38	Совершенствование верхней и нижней передачи.	0	2	2
39-40	Сочетание верхней и нижней передач.	0	2	2
41-42	Обучение технике нападающего удара и технике защиты.	0	2	2
43-44	Совершенствование нападающего удара. Обучение технике блокирования.	0	2	2
45-46	Совершенствование нападающего удара и блокирования.	0	2	2
47-48	Групповые взаимодействия.	0	2	2
49-50	Двусторонняя игра через сетку.	0	2	2
51-52	Обучение командным тактическим действиям.	0	2	2
53-56	Физическая подготовка.	0	4	4
57-58	Двусторонняя игра через сетку.	0	2	2
59-62	Обучение групповым действиям нападающего и пасующего.	0	4	4
63-64	Обучение групповым действиям через игрока передней линии.	0	2	2
65-66	Двусторонняя игра через сетку.	0	2	2
67-68	Обучение командным действиям в нападении и защите. Групповые взаимодействия.	0	2	2

69-70	Двусторонняя игра через сетку.	0	2	2
71-72	Промежуточный контроль	0	2	2
Итого		2	70	72

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Карта учета достижений обучающихся

№ п/п	ФИО обучающегося	номер упражнения															
		начало года								конец года							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Сидоров С.	В	В	С	С	С	С	С	С	В	В	В	В	В	В	С	В