


Муниципальное образование
Ханты - Мансийского автономного округа – Югры
Городской округ Пыть-Ях
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4

Рекомендовано
Методическим советом
МБОУ СОШ №4
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.
Руководитель МС

 Э.Р. Балабан

Утверждено
Приказом директора МБОУ СОШ № 4
№ 462 - О от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Составитель: Гизатуллина Гульчира Фаизовна,
педагог дополнительного образования

г. Пыть -Ях
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность.....	4
1.2. Новизна.....	4
1.3. Педагогическая целесообразность.....	4
1.6. Организация образовательного процесса.....	4
1.7. Методы обучения.....	5
1.8. Цель и задачи программы.....	5
2. Содержание программы.....	10
2.1. Учебный план 1 год обучения.....	10
2.2. Календарно-тематическое планирование	13-15
2.4 Планируемые результаты к концу 1 года обучения	16
2.5 Календарный учебный график реализации программы.....	16

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы,.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	17
2.3. Материально-техническое обеспечение.....	17
2.4 Кадровое обеспечение.....	17
2.5. Литература.....	18

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год.

Программа направлена на углубленное изучение волейбола, закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники и тактики.

Программа составлена на 72 часа (2 часа в неделю). В состав группы входит от 7 до 30 человек 11-15 лет.

Цель данных занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить к регулярным тренировкам.

Во время занятий воспитанники выполняют большое количество интенсивных прыжков, ускорений, прыжков с последующим падением, выпадов, остановок и различных ударов по мячу. Цель данной программы – повышение технического и тактического уровня на основе всесторонней физической подготовки и воспитания морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейболу» составлена в соответствии с правовыми документами, регламентирующими программы дополнительного образования:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства РФ от 23.05.2015г. № 497;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27.05.2015г.;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467)
- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года».

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей и физических качеств, таких как ловкость, прыгучесть, быстрота реакции и координация движений, выносливость;

Новизна заключается в том, что изучение программы нацелена на достижение приобретение специальных знаний, умений и навыков в волейболе;

Педагогическая целесообразность выбранного направления заключается в развитии у обучающихся пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она построена по принципу обучение техническим приёмам и тактическим действиям и умение осуществлять их в процессе соревнований;

Организация образовательного процесса

- **Направленность программы** – физкультурно-спортивная
- **Уровень программы** - ознакомительный, базовый
- **Адресат программы** - возраст обучающихся 11-15 лет
- **Объем и сроки реализации** - 72 часов, 1 год обучения
- **Форма обучения** – очная.
- **Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия 40 минут, перемены 10 минут.

- **По форме организации** - групповые, парные в сочетании с индивидуальными занятиями, командные;
- **Состав групп** - постоянный
- **Количество обучающихся на занятии**- от 7 до 30 человек
- Программу реализует педагог дополнительного образования, **Гизатуллина Гульчира Фаизовна**

Виды занятия определяются содержанием программы и предусматривают теоретические, практические занятия и соревнования.

Методы обучения:

- Фронтальный;
- Поточный;
- Посменный;
- Групповой;
- Индивидуальный.

Цель программы: Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

1. образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

1. воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

3. развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений, обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление

адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий,

корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание программы
Учебный план 1 года обучения
(2 часа в неделю)

№ п/п	Содержание и виды работ	Всего часов	В том числе часы		Формы	
			Теории	Практики	организации занятий	аттестации/ контроля
1.	Теория	4	5		Лекция, беседа	
2.	Техническая подготовка	38		39	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	Наблюдение, работа в группах, учебная игра
3.	Тактическая подготовка	16		17	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	Наблюдение, работа в группах, учебная игра
4.	Общесфизическая подготовка	На каждом занятии	-	На каждом занятии	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий	Наблюдение, работа в группах, учебная игра
5.	Соревнования, товарищеские встречи.	10		11	Учебно-тренировочные игры Соревнования	Наблюдение, работа в группах, учебная игра
	Всего:	72	5	64		

Тематика занятий:

Теория (5 часов). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол, судейство.

Техническая подготовка (39 часа). Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (17 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (11 часов)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тематическое планирование
Общее количество часов - 72

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1.			Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.
2.			Сведения о строении и функциях организма. Учебно-тренировочная игра	2	Сведения о строении и функциях организма.
3.			Тактика нападения.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4.			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
5.			Тактика нападения.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
6.			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
7.			Тактика нападения.	2	Учебно-тренировочная игра.
8.			Тактика нападения.	2	Пас предплечьями в движении.
9.			Общая физическая подготовка.	2	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.
10.			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)

11.			Техника нападения.	2	пас предплечьями на точность.
12.			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
13.			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
14.			Техническая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
15.			Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
16.			Техническая подготовка.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
17.			Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
18.			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
19.			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
20.			Специальная физическая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
21.			Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
22.			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
23.			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
24.			Техника защиты и нападения.	2	Игра «На подачах-вся команда».
25.			Техника защиты и нападения.	2	Передача безадресного мяча.
26.			Тактика нападения.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.

27.			Тактика нападения.	2	Передача –перемещение- передача.
28.			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.
29.			Тактика нападения.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
30.			Специальная физическая подготовка.	2	Перемещений по сигналу.
31.			Техническая подготовка.	2	Высокая пристрельная передача.
32.			Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
33.			Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
34.			Техническая подготовка.	2	Игра “Минус два”
35.			Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
36.			Тактика нападения.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.

Планируемые результаты к концу первого года обучения

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа; правила игры в волейбол, основные приёмы и тактические действия в волейболе;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять технические действия в волейболе, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и соревнований по волейболу.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Год обучения	Дата		Количество			Режим занятий
	начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	
2023-2024	1 сентября	31 мая	36		72	1 раз в неделю: (2 часа)

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1.1. Формы аттестации

Виды контроля:

- **предварительный (входной контроль)** - выявление уровня знаний и умений обучающегося в форме индивидуального опроса или диагностики;

- **текущий** - проверка проводится по окончании изучения каждой темы, с целью выявления освоения и упорядочения знаний обучающимися. Проводится в форме устного опроса и выполнения практического задания;
- **тематический** - проверка проводится после изучения целого раздела или значительной темы курса. Её цель – выявить качество усвоения обучающимися учебного материала, систематизировать и обобщить его. Проводится в форме устного опроса и выполнения практического задания;
- **промежуточный** - проверка проводится за полугодие и выявляется уровень обученности и освоения теоретических знаний и практических умений и навыков за полгода. Проводится в форме устного опроса и выполнения практического задания;
- **итоговый** - проверка проводится за год и выявляется уровень обученности и освоения теоретических знаний и практических умений, и навыков за год. Проводится в форме устного опроса и выполнения практического задания.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- Спортивный зал для проведения занятий;
- Волейбольные мячи-15шт.;
- Волейбольная сетка-1 шт.;
- Скакалки гимнастические;
- Персональный компьютер;
- Принтер;
- Табло;
- Набивные мячи;

Кадровое обеспечение

- Заместитель директора по УВР – составляет расписание кружковой работе, осуществляет педагогический контроль за выполнением программного материала.
- Заместитель директора по МР – осуществляет контроль методики преподавания и программного обеспечения.
- Педагог дополнительного образования - осуществляет организацию и обучение программного материала, обеспечивает безопасные условия для

проведения занятия, несет ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
7. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт»