

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Останинская средняя общеобразовательная школа»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2024г.

Утверждаю
Врио Директора МОУ «Останинская



СОШ»
И. С. Жолобова
Приказ № 16-ОД от «28» августа
2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Волейбол»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-разработчик:
Фомин Алексей Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

с. Останино, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012.

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Устав МОУ «Останинская СОШ».

6. Положение о дополнительном образовании «Останинская СОШ».

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Цель программы – сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основами игры в волейбол.

Задачи

Обучающие:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Воспитательные:

- воспитать настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков.

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. 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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно - воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей. Спортивные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Адресат программы

Возраст учащихся, для которых предназначена данная программа от 11-14 лет. В коллектив могут быть приняты все желающие. Условия

формирования групп: в группу могут приниматься учащиеся как одного возраста, так и разновозрастные. В группе одновременно может находиться 15 человек.

Уровень программы – базовый, т.к. предполагает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Объём и сроки реализации дополнительной программы

Год обучения	Количество учебных недель	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	33	66	2

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 66 ч в год, занятия проводятся 1 раз в неделю, каждое занятие проводится по 40 минут с перерывом 10 минут.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Итоговая аттестация может проводиться в следующих формах: самостоятельные работы репродуктивного характера, срезовые работы, вопросники, тестирование, зачет, соревнование, турнир, сдача нормативов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится педагогом дополнительного образования с привлечением администрации школы по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с 22 апреля по 22 мая.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Темы, разделы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	0,5	0,5	
2	Теория	2	2	-	Зачет
3	Техническая подготовка	39	9	30	Педагогическое наблюдение, зачет

4	Тактическая подготовка	18	6	12	Педагогическое наблюдение, зачет
5	Соревнования	6	-	6	Практическая работа
	Итого	66	17,5	48,5	

Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу

Теория: Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Зачетные требования.

Практика: фиксация инструктажа в специальном журнале.

Раздел 2. Теория

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория: *Овладение техникой передвижения и стойки.* Стойка игрока (исходные положения). *Овладение техникой передвижения и стойки.* *Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча.

Практика: ОФП. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Прием 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.

Овладение техникой подачи. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову.

Раздел 4.Тактическая подготовка

Теория: *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.

Практика: ОФП. Игра. Разбор игры.

Раздел 5. Соревнования.

Практика: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Планируемые результаты

Предметные результаты

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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 свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

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. Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своем 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость,

дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль-оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в сентябре.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту «Определение уровня знаний и умений учащихся» пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров	Диапазон баллов	Уровень по сумме баллов	
Начальный уровень	1 балл	5-9 баллов	Начальный уровень
Средний уровень	2 балла	10-14 баллов	Средний уровень
Высокий уровень	3 балла	15-18 баллов	Высокий уровень

Текущий контроль – оценка уровня качества освоения тем программы и личностных результатов учащихся; осуществляется на занятиях в течение учебного года.

Промежуточный контроль- оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы по итогам изучения раздела.

Итоговый контроль- оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Основной критерий спортивно-оздоровительной работы - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года. Для контроля за физическим состоянием обучающихся ежегодно в начале года все проходят медицинский осмотр, помимо этого проводятся контрольные упражнения, как правило, дважды в году (в начале и в конце учебного года). Их основными задачами являются: определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося (см. таблицу «Контрольные упражнения по общей физической подготовке»)

Для контроля за освоением технических элементов проводятся упражнения-тесты: по технике в виде игры «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) (индивидуально). Эти упражнения проводятся также, как итоговый контроль в начале и в конце учебного года с записью результатов и вывешиванием их на стенд на всеобщее обозрение, а помимо этого проводится текущий контроль по мере необходимости - педагог должен оценить, на сколько группа усвоила те или иные технические элементы и сделать выводы. Текущий контроль выполнения технических приемов регулярно проводится не только в виде: соревновательных упражнений («Кто больше», «Точно в цель» и т.п.) с записью в индивидуальные карточки и подведением итогов, кто лучший на данном занятии. А также в виде: контрольных и товарищеских игр и последующего просмотра видеозаписи игры и разбора игры в целом и индивидуально. Для правильной дозировки физической нагрузки и контроля степени тренированности занимающихся проводится контроль работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Оценочные материалы

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе
2. Основные средства закаливания организма
3. Основные правила режима дня
4. Что относится к личной гигиене?
5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?

8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался волейбол?
 10. Сколько длится матч?
-
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления
 3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
 4. Спортивная одежда волейболиста
 5. Основные правила в волейболе
 6. Что такое стандартное положение?
-
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе
 4. Из чего состоит волейбольный матч?
 5. Какие дополнительные правила используются в игре?
 6. От чего зависит выбор тактики в игре?
 7. Заслуги наших сборных по волейболу на Олимпийских играх.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия будут проводиться в спортзале школы.

Техническая характеристика спортивного зала

Спортзал расположен на 1 этаже

Общая площадь – 178 м², длина 17.5 м², ширина 8.5 м².

Имеются раздевалка, кабинет учителя.

Два входа и выхода: из фойе, на улицу.

Пол деревянный.

Стены порыты краской.

Щиты баскетбольные фанерные.

Температурный режим воздуха в спортивном зале составляет 15-22⁰С.

В теплое время года, если позволяют погодные условия, есть возможность проводить занятия на волейбольной площадке на стадионе около школы.

Перечень оборудования

1. Волейбольная сетка - 2 штуки;
2. Мяч волейбольный 15 штук;
3. Скамейка гимнастическая жёсткая 4 штуки;
4. Скакалка гимнастическая 15 штук;
5. Конус для обводки тренировочный - 10 штук;
6. насос для мяча (с иглой) - 1 штука;
7. Секундомер - 1 штука;
8. Аптечка (индивидуальный медицинский набор) - 1 штука.

Информационное обеспечение

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции – баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне - профессиональное образование по направленности в области соответствующей профилю общеобразовательной общеразвивающей программы, без предъявления требований к стажу работы.

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный объяснительно-иллюстративный, практический, игровой.

Методы воспитания: упражнение, поощрение, мотивация.

Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).

Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).

Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение, самостоятельное

выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

Технологии обучения

1. Здоровьесберегающие технологии
2. Технология игровой деятельности
3. Технология проектной деятельности
4. Технология личностно-ориентированного обучения
5. Информационно-коммуникативные технологии

Формы организации учебного занятия: лекция, игра, практическое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, сдача контрольных нормативов.

Формы организации образовательной деятельности: занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Методические материалы

1. Волейбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. _ М.: Советский спорт, 2008
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – Москва: «Просвещение», 2012
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. – М.: «Просвещение», 2008
4. Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации.- Волгоград: Изд-во «Учитель», 2010
5. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Метод. пособие. – Нижний Новгород, НГЦ, 2005

Дидактические материалы

- картотека упражнений по волейболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе
- правила игры в волейбол
- правила судейства в волейболе
- положение о соревнованиях по волейболу

- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

Список литературы

Для учителя

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮШ олимпийского резерва. _ М.: Советский спорт, 2008
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – Москва: «Просвещение», 2012
5. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. – М.: «Просвещение», 2008
6. Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации.- Волгоград: Изд-во «Учитель», 2010
7. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Метод. пособие. – Нижний Новгород, НГЦ, 2005

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. В.И.Лях Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.- 8-е изд., перераб. и доп.-М.: Просвещение, 2019
- 5.Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват.организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. -5-е изд.- М.: Просвещение, 2016

6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва.
«Физкультура и спорт» 2007.