

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красноярская средняя общеобразовательная школа
Омского муниципального района Омской области».**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБОУ «Красноярская СОШ»
протокол от 30.08.2023г. № 9

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Красноярская СОШ»
_____ О. В. Мозолевская
приказ от 30.08.2023г. № 151

**Дополнительная общеобразовательная
программа «Волейбол»**

Направленность программы: спортивная

Возраст детей: 11 – 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Круглов Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

2023 г.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы кружка «Волейбол» физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на развитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность данной программы обусловлена её практической значимостью.

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создаёт новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адресат дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

Количество учащихся в объединении 20 человек.

Возрастные категории 11-14 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 11 лет.

Объем программы 108 часов. Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

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.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Формы и способы фиксации результатов: портфолио учащихся.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Волейбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

1 год обучения – 108 часа, 2 занятия в неделю по 1,5 часа

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одарённых детей.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приёмам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы кружка «Волейбол»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы 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 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;

- 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:

- осознание учащимися 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 программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	17	-	17
7.	Основы техники и тактики игры	70		70
8.	Учебные игры и соревнования	16		16
	Итого	108	5	103

Содержание программы

Теоретические занятия 5 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия -97 ч.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег. Прыжки. Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя. Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча. Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1		
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1		
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2		
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2		
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2		
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2		
17-18	Сочетание способов перемещений.	2		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2		
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2		
29-30	Нижняя прямая подача.	2		
31-32	Выбор места для выполнения подачи.	2		
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2		
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2		
47-48	Верхняя прямая подача.	2		
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2		
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2		
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2		
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2		
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2		
59-60	Падения и перекаты после падения.	2		

№ занятия	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2		
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2		
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2		
67-68	Чередование способов подач.	2		
69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара	2		
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2		
73-74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2		
75-76	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2		
77-78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2		
79-80	Передача двумя руками в прыжке.	2		
81-82	Чередование способов подач.	2		
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,3,2).	2		
85-86	Выбор места при блокировании.	2		
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2		
89-90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		
90-91	Подача мяча в заданную зону.	2		
92-93	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2		
94-95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2		
96-97	Нападающий удар с задней линии.	2		
98-99	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2		
100	Сдача контрольных нормативов.	1		
101-108	Учебная игра	8		

Контрольно-оценочные средства

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. 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.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза, в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6 x 5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

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 дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»

- **Условия набора и формирования групп:** в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям волейболом.
- **Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения:** не предусмотрена.
- **Кадровое обеспечение программы:** педагог дополнительного образования.

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов 2014 г. Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А. А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2014 г).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012 г.

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978 г.

4. Голомазов В. А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М.,Просвещение, 1980 г.

5. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982 г.