

Управление образования администрации г. Владимира
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

ПРИНЯТО На заседании педагогического совета МБОУ СОШ № 20 Протокол № 1 от 30.08.2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ № 20 Л. А. Куликов Приказ № 322у от 30 августа 2023 г.
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень сложности - базовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Меньшагина Дарья Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Владимир, 2023.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы	5
1.3. Содержание программы	6
Учебно-тематический план	6
1.4. Планируемые образовательные результаты	7

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации	11
2.4. Методические материалы	11
2.5. Список литературы	12

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Концептуальная идея

В основу данной программы легла идея возможности приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни, ориентирована на физическое совершенствование учащихся.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрена возможность выделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность программы.

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. Впервые термин волейбол (англ. Volley ball- «отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган.

Педагогическая целесообразность программы

Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта, развивает коммуникабельность учащихся, а также прорабатывает дисциплину.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» углубленного уровня имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для детей возраста 11 – 14 лет.

- 15-20 человек, возраст 11-14 лет
- Очная форма обучения

- Занятия проходят один раз в неделю по два часа. Общее количество часов в год 68 часов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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 одаренных детей.

Задачи:

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
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

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.

Развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

Раздел	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4	0	Входной тест
2	Общая физ. подготовка	12	0	12	наблюдение
3	Специальная физ. подготовка	18	0	18	наблюдение
4	Основы волейбола	24	0	24	наблюдение
5	Подвижные игры	8	0	8	наблюдение
6	Сдача нормативов	2	0	2	зачет
	Итого	68	4	64	

Основы знаний: Краткий исторический очерк развития волейбола. Техника безопасности. Правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека.

Общая физическая подготовка: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг).

Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Основы волейбола: Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Обучение технике приема и передач мяча. Сверху двумя руками передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. 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. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком стоя у сетки. Обучение технике подачи: нижняя прямая и верхняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии. Нападающий удар и блокирование: имитация нападающего удара, блокирование и приемов нападения.

Сдача нормативов : Сдача контрольных нормативов по ОФП и владению техническими приемами.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Воспитательными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;
- управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Образовательными 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 волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Развивающими результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Форма организации
1	сентябрь	Техника безопасности. История волейбола.	2	Теоретическое занятие
2	сентябрь	Правила игры.	2	Теоретическое занятие
3	сентябрь	ОФП, развитие скорости перемещения.	2	Практическое занятие
4	сентябрь	Обучение стойкам и перемещениям волейбола.	2	Практическое занятие
5	октябрь	Физическая подготовка, обучение верхней передаче.	2	Практическое занятие
6	октябрь	Перемещения волейболиста, верхняя передача.	2	Практическое занятие
7	октябрь	ОФП, обучение верхней передаче.	2	Практическое занятие
8	октябрь	Прием мяча снизу, обучение подаче снизу.	2	Практическое занятие
9	ноябрь	Обучение верхней передаче, игра в	2	Практическое занятие

		паре.		
10	ноябрь	Эстафеты. Обучение подаче сверху.	2	Практическое занятие
11	ноябрь	Прием двумя руками снизу. Прием сверху.	2	Практическое занятие
12	ноябрь	Обучение приема мяча с подачи.	2	Практическое занятие
13	декабрь	Сдача нормативов. Передача над собой сверху и снизу двумя руками, подача снизу, сверху.	2	Практическое занятие
14	декабрь	Учебная игра. Физическая подготовка.	2	Практическое занятие
15	декабрь	Обучение нападающему удару. Прием мяча.	2	Практическое занятие
16	декабрь	Верхняя передача. Обучение нападению. Прием мяча.	2	Практическое занятие
17	январь	Верхняя подача мяча через сетку. Нападающий удар и прием мяча.	2	Практическое занятие
18	январь	Отбивание мяча через сетку. Нападающий удар. Учебная игра.	2	Практическое занятие
19	январь	Обучение верхней и нижней передаче мяча за голову. Прием мяча сверху с последующим нападением.	2	Практическое занятие
20	январь	ОФП. Прием и розыгрыш мяча через сетку.	2	Практическое занятие
21	февраль	Обучение верхней и нижней передаче	2	Практическое занятие

		мяча за голову. Обучение одиному блоку.		
22	февраль	Обучение одиному блоку. Учебная игра.	2	Практическое занятие
23	февраль	Прием мяча, передача, нападение.	2	Практическое занятие
24	февраль	Выбор места при приеме мяча. ОФП. Эстафета.	2	Практическое занятие
25	март	Передача сверху, снизу. Подача и розыгрыш мяча.	2	Практическое занятие
26	март	Одиночный блок, нападающий удар.	2	Практическое занятие
27	март	Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Верхняя передача.	2	Практическое занятие
28	апрель	Нижняя передача. Нападающий удар.	2	Практическое занятие
29	апрель	Чередование способов приема и передачи мяча. Учебная игра.	2	Практическое занятие
30	апрель	ОФП. Нападающий удар. Обучение скидкам и накатам.	2	Практическое занятие
31	апрель	Упражнения с мячом в парах. Учебная игра.	2	Практическое занятие
32	май	Нападающий удар с блоком. Подача и розыгрыш мяча. Сдача нормативов.	2	Практическое занятие
35	май	Чередование способов приема и передачи мяча. Учебная игра.	2	Практическое занятие
34	май	Упражнения с мячом в парах. Учебная игра.	2	Практическое занятие

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Волейбольные мячи – 20 шт,
волейбольная сетка – 1 шт,
набивные мячи – 9 шт,
прыгалки- 20 шт,
конусы – 8 шт,
гантели 5 кг- 6 шт,
лесенка- 4 шт.

Кадровое обеспечение.

Педагог Меньшагина Дарья Александровна имеет первый взрослый разряд по волейболу.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Освоения программы отслеживается на каждом занятии методом наблюдения. Основными показателями выполнения программных требований являются выполнение заданий по общей физической подготовке, а так же выполнение технических элементов. Проверка знаний теории, посредством опроса во время занятий.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей - М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Оценочные материалы

Входной тест по общей физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,9
2	Бег 30 м, 6х5 (с)	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	170
4	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, сидя (м)	6,0

Общая физическая подготовка.

Бег 30 м. 6х5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый сидит на линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. Учитывается количество, выполненное без потерь. Испытание на выполнение подачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток из-за лицевой линии.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	контингент	уровень		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Мал.	12	16	20
		Дев.	10	14	18
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии	Мал.	10	12	16

	не менее одного метра (кол-во раз)	Дев.	8	10	14
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Мал.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача, количество попаданий в площадку	Мал.	2	3	4
		Дев.	2	3	4
7	Нижние передачи над собой	Мал.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Мал.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

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.

