

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Согласовано

заместитель директора по ВР

 Феофанова С.А.

«30» августа 2021г.

Рассмотрено на заседании педсовета

Протокол № 1 от «30» августа 2021г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ «СОШ № 16»

 Рудник Н.С.

Приказ № 532 от 31.08.2021

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»
для обучающихся 11 - 16 лет
Срок реализации 1 год**

п. Красный
2021-2022 уч. год

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность и актуальность программы.....	3
1.2. Нормативно-правовая база.....	5
1.3. Структура и характеристика содержания программы...	6
1.4. Формы и режим занятий	6
2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».....	7
3. Содержание программы.....	8
4. Планируемые результаты.....	9
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
1. Учебный план	11
2. Календарный учебный график	11
3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы.....	11
4. Условия реализации программы	13
Раздел №3. Учебно-тематическое планирование	13

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность и актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная программа – общеразвивающая программа «Волейбол» - относится к **спортивно-оздоровительному направлению** и рассматривается как одна из ступеней формирования навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения правилам игры в 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 подач, 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 создает 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 поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–9 классах.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды. Формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Волейбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного волейболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Занятия в спортивной 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.

Новизна. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана

программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 3 часа в неделю: 5-9 классы – 105 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

1.2. Нормативно–правовая база

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного

образовательного стандарта основного общего образования»(с изменениями, дополнениями).

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.31172-10 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Письмо заместителя директора Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МинОбрнауки России от 18.08.2017 №091672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ».

Устав МАОУ «СОШ № 16» (утвержден постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 24.05.2017 г. № 319).

1.3. Структура и характеристика содержания программы

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Программа включает в себя следующие разделы: перемещение, передача мяча, атакующие удары, приём мяча, блокировка атакующих ударов, тактика игры, подвижные игры и эстафеты, судейская практика.

1.4. Формы и режим занятий

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия, посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- тренировки по индивидуальным планам,
- календарные соревнования,
- учебные и товарищеские игры.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся. Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов. Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Большее внимание в программе уделяется СФП, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Сроки реализации программы: 1год.

35 недель, 2 раза в неделю по 3 часа.

2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

3 Содержание программы, общая характеристика, объем

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

3. Содержание программы

Перемещения

Теория: рассказ, показ техники выполнения перемещения в волейбольной стойке

Практика: Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед

Форма контроля: наблюдение, опрос, зачёт.

Передачи мяча

Теория: рассказ, показ техники выполнения верхней и нижней передачи.

Практика: совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх.

Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Передача мяча в парах.

Форма контроля: наблюдение, опрос, зачёт.

Подачи мяча

Теория: рассказ, показ техники выполнения подачи мяча.

Практика: совершенствование техники верхней, нижней подачи мяча

Форма контроля: наблюдение, опрос, зачёт.

Атакующие удары

Теория: рассказ, показ техники выполнения атакующего удара.

Практика: разбег-прыжок- удар без мяча. Работа вдоль линии нападения и у сетки, с набивными, теннисными и волейбольными мячами.

Форма контроля: наблюдение, опрос, зачёт, корректировка.

Прием мяча

Теория: рассказ, показ техники выполнения приёма мяча.

Практика: прием мяча снизу двумя руками, приём мяча сверху двумя руками.

Форма контроля: наблюдение, опрос, зачёт, корректировка.

Блокирование атакующих ударов

Теория: рассказ, показ техники выполнения блокирование атакующего удара.

Практика: Одиночное блокирование, групповое блокирование (вдвоем, втроем)

Форма контроля: наблюдение, опрос, зачёт, корректировка.

Тактика игры

Теория: рассказ, показ.

Практика: индивидуальные тактические действия в нападении, защите.

Групповые тактические действия в нападении, защите.

Командные тактические действия в нападении, защите

Форма контроля: наблюдение, опрос,

Подвижные игры и эстафеты

Теория: рассказ, показ, самоконтроль.

Практика: игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Форма контроля: наблюдение, опрос, корректировка

Судейская практика

Теория: рассказ, показ.

Практика: самостоятельное судейство учебных игр.

Форма контроля: наблюдение, опрос, корректировка.

4.Планируемые результаты

Целью реализации дополнительной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными

потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;

Призовые места на соревнованиях разного уровня;

Устойчивое овладение умениями и навыками игры;

Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;

Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

Умение контролировать психическое состояние.

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

- основы методики обучения и тренировки по волейболу.

правила игры;

- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;

- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий

1. Учебный план

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Перемещения	10	1	9	Зачёт
2	Передачи мяча	20	2	18	Зачёт
3	Подачи мяча	20	2	18	Зачёт
4	Атакующие удары	10	1	9	Зачёт
5	Прием мяча	10	1	9	Зачёт
6	Блокирование атакующих ударов	10	1	9	Зачёт
7	Тактика игры	10	5	5	Наблюдение, тестирование
8	Подвижные игры и эстафеты	10	2	8	Наблюдение
9	Судейская практика	5	1,5	3,5	Наблюдение, тестирование
Итого		105	16,5	88,5	

2. Календарный учебный график

Программа «Волейбол» реализуется в течение всего учебного календарного года.

Учебный год: 01.09.2021г. - 31.05.2022г.

Количество учебных недель – 35.

С 1 июня по 31 августа – каникулы.

Установлена 5 – дневная рабочая неделя (с понедельника по пятницу).

Количество занятий в неделю и продолжительность – 6 занятия по 40 минут.

Календарный учебный график утверждается руководителем школы ежегодно и размещается на сайте.

3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

4. Условия реализации программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки.
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 10 штук.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.

Раздел №3 Учебно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов		
		всего	теори я	практ.
1	Перемещения	10	1	9
1.1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	0,5	1,5
1.2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	0,5	1,5
1.3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	0	2
1.4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	0	2
1.5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	0	2
2	Передачи мяча	20	2	18
2.1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	4	0,5	3,5
2.2	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	4	0,5	3,5
2.3	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	4	0,5	3,5
2.4	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении	4	0,25	3,75

4	передачи			
2. 5	Передача мяча снизу двумя руками над собой	4	0,25	3,75
3	Подачи мяча	20	2	18
3. 1	Нижняя прямая	4	0,5	3,5
3. 2	Верхняя прямая. Учебная игра	6	0,5	5,5
3. 3	Подача в прыжке	4	0,5	3,5
3. 4	Подача в прыжке. Учебная игра	6	0,5	5,5
4	Атакующие удары	10	1	9
4. 1	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	0,5	1,5
4. 2	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	2	0,25	1,75
4. 3	Атакующий удар в прыжке. Учебная игра	6	0,25	1,75
5	Прием мяча	10	1	9
5. 1	Прием мяча снизу двумя руками.	2	0,2	1,8
5. 2	Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра	2	0,2	1,8
5. 3	Прием мяча, отраженного сеткой	2	0,2	1,8
5. 4	Прием мяча правой, левой рукой	2	0,2	1,8
5. 5	Совершенствование техники приема мяча.	2	0,2	1,8
6	Блокирование атакующих ударов	10	1	9
6. 1	Одиночное блокирование	2	0,2	1,8
6. 2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	0,2	1,8
6. 3	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	0,2	1,8
6. 4	Страховка при блокировании	2	0,2	1,8
6. 5	Совершенствование техники блокирования.	2	0,2	1,8

7	Тактика игры	10	5	5
7. 1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
7. 2	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	1	1
7. 3	Командные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
7. 4	Двухсторонняя учебная игра	4	2	2
8	Подвижные игры и эстафеты	10	2	8
8. 1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	0,7	3,3
8. 2	Игры развивающие физические способности	2	0,6	1,4
8. 3	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	0,7	3,3
9	Судейская практика	5	1,5	3,5
9. 1	Судейство учебной игры в волейбол	5	1,5	3,5
Итого		105	16,5	88.5