

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30 имени кавалера ордена Красной Звезды
Ю.В. Гаврилова городского округа Сызрань Самарской области

Принята
на заседании МО
учителей
естественнонаучного цикла
Протокол № 5
от 30.06.2023 г.
Руководитель МО
_____ Казакова
Л.А..

Утверждена
приказом № 1069 от 30.06.2023 г.
Директор
ГБОУ СОШ №30 г.о. Сызрань
_____ Тюкова Л.И.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Камалов Р.А.
учитель физической культуры

Сызрань, 2023 г.

Аннотация

Программа «Волейбол» органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Актуальность программы

Актуальность программы «Волейбол» обусловлена тем, что мальчики и девочки школьного возраста нуждаются в общей физической подготовке и в практике подвижных игр.

Волейбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность

Данная программа учитывает, что 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.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям 3 напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; -от простого к сложному, -от частного к общему, - с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Цель программы—обучить базовым основам волейбола, развивать двигательные способности и воспитывать гармоничное развитие обучающихся посредством физической активности и подвижных игр.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить ловле и передаче мяча;
- познакомить с базовыми правилами игры;
- дать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать быстроту и ловкость;
- сформировать базовые двигательные умения;
- способствовать развитию опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Воспитательные:

- воспитывать коллективизм, уважительное отношение друг к другу;
- формировать интерес к физической культуре и к подвижным играм;
- содействовать формированию общей культуры личности.

Учащиеся, для которых программы актуальна

Возраст обучающихся по данной программе: 9 – 17 лет. В группы зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой. Группы формируются с учетом возраста обучающихся 9-13, 14-17 лет

Формы и режим занятий

Основная форма обучения – очная, групповая.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

Структура занятия

Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части осуществляются организационные действия и проводится разминка, основная часть направлена на решение задач занятия, в заключительной части

выполняются упражнения для снижения интенсивности действий обучающихся.

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

Планируемые результаты

Предметные результаты

По итогам обучения обучающиеся будут *знать*:

- правила поведения на занятиях в спортивном зале;
- правила различных подвижных игр;

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять действия с мячом;

Личностные результаты:

- коллективизм, уважительное отношение друг к другу: умение общаться в коллективе, осознанное соблюдение установленных правил общения и деятельности;
- интерес к физической культуре и к подвижным играм: активное участие в учебном процессе, играх и мероприятиях, регулярно посещение занятий, стремление к познанию нового материала;
- формирование общей культуры личности: бережное отношение к себе, окружающим, ценностное отношение к инвентарю, проявление ответственности, честности.

Метапредметные результаты

- принимать и сохранять учебную цель и задачу;
- использовать общие приёмы решения задач;
- ставить вопросы; обращаться за помощью.

2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Реализация программы «Волейбол» предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Входная диагностика осуществляется в форме педагогических наблюдений и педагогического тестирования.

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического тестирования и участия в учебных играх и в контрольной игре с фиксацией показателей соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация проводится в форме беседы.

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного матча.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме подвижных игр.

Средства контроля

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, во время соревновательных выступлений, в зрительном зале и др.

Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;
- активен/пассивен в учебной деятельности, в соревновательной деятельности, в коллективных мероприятиях, в процессе получения новой информации; проявляет инициативу;
- способен/не способен бережно относиться к себе, окружающим и инвентарю, быть ответственным, честным, трудолюбивым.

Педагогические наблюдения проводятся педагогом по специально разработанной схеме, трижды в течение периода прохождения программы: в первую неделю занятий, после новогодних праздников, и в последнюю неделю занятий. Специально разработанная схема предполагает фиксацию следующих факторов относительно каждого обучающегося:

- стабильность посещения занятий;
- дисциплина на занятии;
- активность на занятии в целом;
- внимательность при получении заданий;
- увлечённость процессом;
- активность и эффективность выполнения упражнений;
- активность и эффективность участия в подвижных играх;
- степень утомления в процессе занятия и к концу занятия.

3 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №п/п | Название раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы знаний | 2 | 2 | - | Беседа, рассказ |
| 2. | Освоение техники передвижений | 8 | 2 | 6 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 12 | 2 | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. |

| | | | | | |
|----|---|----|----|----|--|
| | | | | | Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | 12 | 2 | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 12 | 2 | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении. | 12 | 2 | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 12 | 2 | 10 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 2 | 1 | 1 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
| | ИТОГО: | 72 | 15 | 57 | |

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|--------------------------------|------------|
| Основная направленность | Содержание |
|--------------------------------|------------|

| | |
|---|---|
| 1 Основы знаний | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. |
| 2 Освоение техникой передвижений | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |
| 3 Освоение техники приемов и передач мяча | <p>Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.</p> <p>Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.</p> |
| 4 Освоение техники подачи мяча и приема подач. | <p>Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.</p> <p>Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке.</p> <p>Прием подачи в зону 3.</p> |
| 5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.</p> <p>Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.</p> |
| 6 Овладение тактикой игры в нападении. | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. |

| | |
|--|---|
| | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |
| 7 Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». |
| 8 Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ |

5. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы

Реализация программы «Волейбол» предполагает основной формой организации образовательной деятельности учебно-тренировочные занятия.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

Личностно-ориентированного обучения. При использовании этой технологии появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных обучающихся быстрее и глубже осваивать материал. Сильные обучающиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации обучения.

Игровые технологии. Расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определённых умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков.

Здоровьесберегающие технологии. Использование данных технологий позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать задания требующие концентрации внимания с подвижными играми, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных упражнений, что даёт положительные результаты в обучении.

При реализации программы используются следующие методы обучения:

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, команда, беседы и замечания у обучающихся возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Равномерный, повторный, круговой, метод сопряженных воздействий, игровой и соревновательный. Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные и специализированные упражнения.

Воспитательный компонент

Воспитательные задачи:

- воспитывать коллективизм, уважительное отношение друг к другу;
- формировать интерес к физической культуре и к подвижным играм;
- содействовать формированию общей культуры личности.

Содержание воспитания:

Воспитание представляет собой неотъемлемый и приоритетный аспект образовательной деятельности, который логично «встроен» в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, тематики занятий, этапа обучения и учебного занятия.

В процессе занятий приоритетным в воспитании рассматривается формирование интереса к физической культуре и волейболу в частности, воспитание дисциплины, формированию общей культуры личности.

Постановка исполнительного аппарата позволяет воспитывать исполнительскую культуру, дисциплинированность, организованность, бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и ценностное отношение к инвентарю.

В процессе работы над технической подготовкой воспитывается самостоятельность, упорство, честность, трудолюбие.

В процессе соревновательной деятельности происходит воспитание волевых качеств, стремление к достижению цели, решительности, ответственности, инициативности, правила взаимодействия в паре, группе, команде, развитию командного духа и уважительного отношения друг к другу.

В процессе работы с занимающимися используются следующие **методы и приемы воспитания:** беседа, объяснение, рассказ, анализ и обсуждение, просмотр видеоматериалов, личный пример, поощрение и замечание.

| №п/п | Раздел | Формы занятий | Методы и приемы | Формы подведения итогов |
|------|--------|---------------|-----------------|-------------------------|
|------|--------|---------------|-----------------|-------------------------|

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 1 | Основы знаний | Беседа Рассказ Объяснение материала | Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ) | Опрос |
| 2 | Освоение техники передвижений | Объяснение материала Тестирование Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование |
| 3 | Освоение техники приемов и передач мяча | Объяснение материала Тестирование Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) | Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | | Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | |
| 4 | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Объяснение материала Тестирование Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой | Объяснение материала Тестирование Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа | Учебно – тренировочная игра |

| | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|--|
| | защитных действий | | <p>под руководством педагога, выполнение упражнений)</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)</p> | <p>Индивидуальный и групповой показ</p> <p>Тестирование</p> |
| 6 | Овладение тактикой игры в нападении. | <p>Объяснение материала</p> <p>Тестирование</p> <p>Соревнование</p> | <p>Наглядный метод (педагогический показ)</p> <p>Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)</p> <p>Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)</p> | <p>Учебно – тренировочная игра</p> <p>Индивидуальный и групповой показ</p> <p>Тестирование</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 7 | Овладение тактикой игры в защите | Объяснение материала Тестирование Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование |
| 8 | Овладение организаторскими способностями | Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка | Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | технических навыков, физических упражнений) | |
|--|--|--|---|--|

Перечень методического обеспечения к программе

| № п/п | Название раздела (темы) учебно-тематического плана | Название и форма методического материала |
|-------|--|--|
| 1. | Общая физическая подготовка | <p><i>-Книга:</i> Жуков М.Н. Подвижные игры, -М.: Академия, 2002</p> <p><i>-Книга:</i> Костикова Л.В. Волейбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001;</p> <p><i>-Пособие:</i> Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами, -М.:НЦ ЭНАС, 2002;</p> <p><i>-Пособие:</i> Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей, -М.: Школьная пресса, 2004;</p> |

| | | |
|----|--------------------|--|
| 2. | Игровая подготовка | <p>-<i>Книга:</i> Жуков М.Н. Подвижные игры, -М.: Академия, 2002</p> <p>-<i>Книга:</i> Коротков И.М. Подвижные игры в школе, -М.: Просвещение, 1979;</p> <p>-<i>Книга:</i> Костикова Л.В. Волейбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001;</p> <p>-<i>Пособие:</i> Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами, -М.:НЦ ЭНАС, 2002;</p> <p>-<i>Пособие:</i> Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей, -М.: Школьная пресса, 2004;</p> |
|----|--------------------|--|

Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для занятий:

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал с ровным покрытием, размером не менее чем 24x12 метров.

Оборудование и инвентарь:

- мячи;
- сетка;
- гимнастические скамейки, не менее чем 4 шт.;
- секундомер;
- свисток;
- аптечка.

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467);

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

Литература

1. Жуков М.Н. Подвижные игры, -М.: Академия, 2002
2. Костикова Л.В. Волейбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами, - М.:ИЦ ЭНАС, 2002
4. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей, -М.: Школьная пресса, 2004
5. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по волейболу. – М., 2002.

Кадровое обеспечение программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.