

Управление образования администрации Гурьевского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добринская основная общеобразовательная школа
имени Спиридонова Николая Семеновича»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ «Добринская ООШ
Им. Спиридонова Н.С.»

Протокол №6 от 24.05.2024



УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ «Добринская ООШ
им. Спиридонова Н.С.»
Насим М.В.

Приказ №132 от 24.05.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13 - 17 лет
Срок реализации: 10 месяцев - 78 часов
Уровень освоения программы: ознакомительный

Разработана
учителем физической культуры МБОУ «Добринская
ООШ им. Спиридонова Н.С.»
Осокиной Татьяной Викторовной

п. Тростники

2023

1. Пояснительная записка

В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Добринская ООШ им. Спиридонова Н.С.» (приказ №164 от 7 августа 2019 года)

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» носит общекультурный (ознакомительный) уровень. Занятия организуются в очной форме по группам одного возраста или разных возрастов с постоянным составом от 12 до 30 человек. Возраст обучающихся 13-17 лет. Программа реализуется с участием обучающихся с особыми возможностями здоровья.

На занятиях в объединении учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно - оздоровительная, познавательная. Срок обучения 10 месяцев. Объем учебной нагрузки составляет 78 академических часов: 39 учебных недель по два академических часа в неделю в соответствии с расписанием занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и режимом работы МБОУ «Добринская ООШ им. Спиридонова Н.С.» на новый учебный год. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. В объединение принимаются все желающие дети, имеющие 1 и 2 группы здоровья.

Волейбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) Обучения
- 2) Спортивной - тренировки
- 3) Наглядности
- 4) Сознательности и активности
- 5) Систематичности
- 6) Доступности
- 7) Прочности

Формы проведения занятий

подвижные игры
игры с элементами волейбола
соревнование
эстафеты
игровые упражнения
однаправленные занятия
комбинированные занятия
работа в парах, группах
индивидуальная работа
контрольные занятия (разбор ошибок)
Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

Методы

Словесные:
(рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение)
Наглядные:
метод расчлененного упражнения
метод целостного упражнения
метод строго-регламентированного упражнения
метод частично-регламентированного упражнения
повторный метод
метод активизации
игровой
соревновательный
круговой

2. Цель и задачи программы

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;

содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

3. Содержание программы

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

3.1. Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе		
			Теоретич.	Практич.	Формы аттестации и контроля
I.	Основы знаний	4	4		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1		
	Правила игры в волейбол	1	1		
	Предупреждение травматизма	1	1		
	Правила соревнований	1	1		
II.	Специальная физическая подготовка	14		14	
III.	Технические и тактические приемы	40	4	36	
	Подача мяча	6	1	5	
	Передачи	8	1	7	
	Нападающий бросок	8	1	7	
	Блокирование	6	1	5	
	Комбинированные упражнения	12		12	
	Учебно-тренировочные игры	14		12	2
	Соревнования	6		4	2
	Итого:	78	8	66	4

В группе среднего возраста закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. Особенность данной группы детей такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха. Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

3.2. Содержание учебно-тематического плана

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте.

Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы

1. Подача мяча

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения

- подача – прием;

- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

4. Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Уметь управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками. Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Характеристика основных видов деятельности

(УУД)

- учиться активно участвовать в общей игре.
- в обсуждениях, возникших в ходе игры.
- выполнять заданные правила игр.
- корректировать (изменять).
- участвовать в оценке полученного общего результата.
- учиться понимать и объяснять цель, задания, данную тренером.
- учиться активно работать в парах, группах.
- выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
- проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.

- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.

- проявлять доброжелательность, сдержанность

и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

- проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).

5. Календарный учебный график

№	месяц	неделя	Кол-во часов	Тема занятия
1-2	9	1	2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра
3-4	9	2	2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра
5-6	9	3	2	Прием и передача мяча сверху. Игра
7-8	9	4	2	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра
9-10	10	1	2	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра
11-12	10	2	2	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра
13-14	10	3	2	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.
15-16	10	4	2	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра
17-18	11	1	2	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.
19-20	11	2	2	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.
21-22	11	3	2	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра
23-24	11	4	2	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Учебная игра
25-26	12	1	2	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра
27-28	12	2	2	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.
29-30	12	3	2	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.
31-32	12	4	2	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра
33-34	1	2	2	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.
35-36	1	3	2	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра
37-	1	4	2	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу

38				двумя руками от сетки. Учебная игра.
39-40	2	1	2	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.
41-42	2	2	2	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.
43-44	2	3	2	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.
45-46	2	4	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.
47-48	3	1	2	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.
49-50	3	2	2	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.
51-52	3	3	2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.
53-54	3	4	2	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.
55-56	4	1	2	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.
57-58	4	2	2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.
59-60	4	3	2	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.
61-62	4	4	2	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.
63-64	5	1	2	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.
65-66	5	2	2	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование.
67-68	5	3	2	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.
69-70	5	4	2	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.
71-74	6	1,2	4	Учебные игры
75-78	6	3,4	4	Соревнования

6. Условия реализации программы

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
- Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
- Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, презентации)
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки, стойки волейбольные, скамейка гимнастическая).
- Средства доврачебной помощи (аптечка)
- Спортивные залы, пришкольный стадион.
- Ресурсы интернета.

7. Формы аттестации

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие **формы контроля:**

Контрольные упражнения по технической подготовке:

- точность второй передачи;
- точность передачи мяча через сетку в прыжке;
- точность подач в зоны;
- точность нападающих ударов;
- точность первой передачи (прием подачи).

Контрольные упражнения по физической подготовке:

- бег 15-30 м с высокого старта «с ходу», челночный бег 5х6м
- челночный бег по разметке волейбольной площадк:9-3-6-3-9 м.

8. Методические материалы

наличие необходимой документации:

программы деятельности спортивной секции;

тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной

двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения

1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980