

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д. Быданово
Белохолуницкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор
МКОУ СОШ д. Быданово

Е.З. Шабалина
Приказ № 27
от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа дополнительного образования
спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»
8-11 классы
Срок реализации – 1 год
Количество часов в год – 34

Автор-составитель:
Ганичев А. Б.,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Быданово 2023

Пояснительная записка

Направленность (профиль) общеразвивающей программы: спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы.

В программе заложены уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.2.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. №41;
4. Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Адресат программы: обучающиеся 14-16 лет, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Состав группы от 10 до 15 обучающихся.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем и срок освоения программы:

Всего – 34 часа (9 месяцев).

Формы обучения: очная, групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий: теоретические и практические занятия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: Сдача нормативов по физической подготовке по программе.

Цель программы: 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, 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, а также выносливости, гибкости).
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание программы:

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Раздел «Основы знаний»

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по волейболу.
2. Самоконтроль и его основные приёмы.
3. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.
4. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности.
5. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания.
6. здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций.
7. Личная гигиена спортсмена.
8. Правила и значение спортивных соревнований.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»

- Бег до 10-15 мин. Равномерный, повторный, переменный; челночный бег.
- Прыжки с места, тройной с места. Прыжки через скамейку, скакалку. Напрыгивание на возвышения высотой 30-90 см. Силовые упражнения с собственным весом.

Раздел «Техника и тактика игры»

1. Передачи:
 - двумя руками сверху на месте, с выходом, в прыжке;
 - двумя руками снизу на месте, после перемещений;
 - прием мяча двумя руками снизу с подачи с доводкой в зону 3, 2 .
2. Верхняя прямая подача:
 - в пределы площадки, в указанные зоны;
 - силовая подача.
3. Нападающий удар:
 - техника нападающего удара;
 - нападающий удар из разных зон;
 - скидка мяча одной рукой;
 - одиночное и групповое блокирование.
4. Комбинированные упражнения:
 - подача-передача;
 - подача-передача-нападающий удар;
 - передача-нападающий удар- прием;
 - передача-нападающий удар-блокирование.
5. Учебно-тренировочные игры:
 - 6х6, 4х4, 3х3 .
6. Командные тактические действия:
 - углом вперед;
 - углом назад.
7. Судейство игр, участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебно-тематический план курса «Волейбол»

№	Срок и	Тема занятия	Цели и задачи	Умения, навыки	Контроль
1		Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Передачи мяча двумя руками сверху в стойке	Напомнить основные правила при занятиях в спортзале. Научить постановке пальцев рук, работе ног и рук при передаче мяча 2 руками сверху.	Соблюдать правила безопасности . Уметь передавать мяч 2 руками сверху в парах.	Взаимоконтроль
2		Передачи мяча 2 руками сверху в зонах 3-6; 4-5; и через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	Совершенствовать технику передач 2 руками сверху.	Уметь технично и точно передавать мяч.	
3		Передачи мяча 2 руками сверху в тройках в зонах 6-3-2; 6-3-4.	Отрабатывать игру в 3 паса по зонам	Правильно располагаться при передачах относительно мяча и партнеров, точно передавать мяч.	Взаимоконтроль
4		Прием и передача мяча 2 руками снизу в парах	Научить положению и работе рук и ног при приеме и передаче мяча 2 руками снизу.	Уметь технично и точно принимать и передавать мяч, соблюдая стойку.	Разбор индивидуальных действий
5		Прием мяча с передачи 2 руками снизу с доводкой к сетке.	Научить точности передачи с нужной траекторией полета мяча.	Уметь точно и удобно для партнера передавать мяч.	Разбор учителем индивидуальных действий
6		Сочетание передач	Научить	Правильно	

		мяча 2 руками сверху и снизу в зонах 6-3-2-6-3-5	розыгрышу мяча в 3 касания	располагаться относительно партнеров, своевременно выходить под мяч.	Разбор учителем игровых действий.
7		Прием мяча после передачи с доводкой связующему.	Совершенствовать игру в 3 паса.	Своевременный выход под мяч в стойке, выбор передачи мяча.	Взаимоконтроль
8		Прием и передачи мяча после перемещений в парах и тройках	Научить правильно и своевременно и быстро выходить под мяч	Освоить приемы перемещений по площадке	Контроль учителя
9		Совершенствовани е изученных приемов в ходе игр и эстафет.	Отработка технических приемов в соревновательной обстановке	Сосредоточенно, взаимодействуя с партнерами выполнять игровые задания	Совместный разбор игровых ситуаций
10		Турнир "Волейбольный фестиваль"	Отработка технических действий в соревновательной обстановке	Игра в три паса, выбор места на площадке в зависимости от игровой ситуации	Взаимоконтроль. Разбор индивидуальных и командных действий
11		Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча с выпадом вперед и с паданием на колени.	Сформировать двигательный навык .	Контроль исходного положения, подброса мяча, движения бьющей руки.	Индивидуальная работа тренера с учащимися.
12		Совершенствовани е верхней прямой подачи. Прием снизу в различных игровых ситуациях.	Сформировать устойчивые игровые действия во время подачи.	Стабильность подачи в пределы площадки	Самоанализ игровых действий

13		Комплексное совершенствование игровых действий.	Проверить уровень усвоения технических приемов учащимися.	Стабильно, без ошибок выполнять технические приемы в нестандартных ситуациях.	Разбор тренером игровых действий
14		Прямой нападающий удар	Научить движению руки и кисти	Сформировать навык движения	Контроль учителя
15		Разбег при нападающем ударе	Сформировать технику и ритм разбега	Разбег по разметке и удар по неподвижному мячу	Самоконтроль
16		Закрепить технику нападающего удара	Закрепить ритм и технику нападающего удара	Подход к мячу при разбеге	Взаимоконтроль
17		Нападающий удар по подброшенному мячу	Согласовать движения с траекторией полета мяча	Подход к мячу при разбеге	Самоконтроль
18		Прямой нападающий удар	Совершенствовать технику и силу нападающего удара	Удары по диагонали и по линии	
19		Волейбольный турнир	Проверить уровень технико-тактической подготовки учащихся	Сочетать индивидуальные и командные действия	
20		Нападающий удар со второй линии. Техника падений вперед и назад.	Сформировать координацию движений при нападающем ударе и при падениях.	Группировка при падении, быстрое возвращение в стойку	Проводка движений учителем
21		Соревнования по волейболу	Закрепить тактико-	Игра в нападении через зону 2; в	Разбор учителем

			технические действия учащихся	защите углом вперед.	игровых действий
22		Комплексное совершенствование технических приемов в сочетании с нападающим ударом	Научить учащихся быстро и правильно занимать И.П. при приеме мяча	Быстро занимать и менять положение на площадке в зависимости от игровой ситуации.	Самоконтроль
23		Игровые действия с использованием перемещений и падений.	Закрепить передачи и прием мяча после перемещений, технику падений	Быстро занимать и менять положение на площадке.	Взаимоконтроль
24		Действия в атаке, защите, на страховке.	Отработка взаимодействий по линиям атаки и защиты.	Командные действия в атаке и защите.	Комментарий учителем игровых действий
25		Тестирование физической и технической подготовленности учащихся.	Определить уровень подготовленности учащихся.	Демонстрировать умения и навыки согласно требований тестов.	Тесты, игровые задания.
26		Товарищеская игра	Применять технико-тактические умения и навыки.	Продемонстрировать индивидуальные и командные игровые действия	Разбор игры учителем
27		Взаимодействие "углом вперед"	Обучить действиям по зонам	Отработка перемещений при системе игры "углом вперед"	Контроль учителя
28		Взаимодействие "углом вперед"	Закрепить индивидуальные действия	Научить индивидуальным перемещениям в разных зонах	Контроль учителя
29		Взаимодействие	Совершенствовать	Уметь	Самоконтроль

		"углом вперед"	индивидуальные и командные действия	взаимодействовать с партнёрами	
30		Взаимодействие "углом вперед"	Отработка быстрых перемещений	Совершенствовать взаимодействия в ходе игры	Взаимоконтроль
31		Товарищеская игра с взаимодействием "углом вперед"	Совершенствовать изученные взаимодействия	Отработка действий при нахождении в разных зонах	Контроль учителя
32		Тренировочная игра	Совершенствовани е изученных технических приемов и тактических взаимодействий	Демонстрировать технико-тактические действия	Самоконтроль
33 - 34		Тренировочная игра Итоговое собрание учебно-тренировочной группы	Совершенствовани е игровых действий Подвести итоги работы за год: дать индивидуальные задания на лето	Уметь применять технико-тактические приёмы	Самоконтроль Беседа учителя

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами программы «Волейбол» 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 «Волейбол» 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 деятельности:

- осознание обучающимися 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 обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты:

В ходе реализации программы «Волейбол» обучающиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения для развития (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейбола;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Оценочный материал

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Примерные показатели двигательной подготовленности

1. Сдача нормативов по физической подготовке по программе.
2. Челночный бег по зонам 1-2-3-4-5-6
Мальчики: предельная: 25,3 -29,4 сек. средняя: 27,4сек.
Девочки: предельная: 27,2 -33,3 сек. средняя: 29,8сек.
3. Передачи мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5. (10 попыток)
Мальчики: 6 раз, 5 раз, 3 раза Девочки: 5 раз, 4 раза, 2 раза.
4. Подачи мяча.
Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)
Мальчики: 9 раз, 7 раз, 5 раз Девочки: 7 раз, 5 раз, 4 раза.
5. Прямой нападающий удар.
Из зоны 2 или 3 в пределы площадки с передачи из зоны 3 или 2 (10 попыток).
Мальчики: 8 раз, 6 раз, 4 раза. Девочки: 6 раз, 5 раз, 3 раза.

Уровень физической подготовленности учащихся 14 - 16 лет.

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	(м)	(м)	(м)	(д)	(д)	(д)
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м. с.	14	5,8	5,5-	4,7	6,1	5,9-	4,9

			15	5,5	5,1	4,5	6,0	5,4	4,9
			16	5,2	5,3-4,9	4,4	6,1	5,8-5,3	4,8
					5,1-4,8			5,9-5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см.	14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	200
			16	180	195-210	230	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, метр	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Силовые	Подтягивание в висе (М)	14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16
		В висе лёжа (Д)	16	4	8-9	11	6	13-15	18

Материальная база:

- спортзал 9x18м;
- мячи волейбольные 12 шт.;
- мячи набивные 6 шт.;
- гантели 10 пар;
- компьютер.