

Российская Федерация

Администрация МО «Светловский городской округ»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5**

Принята на заседании методического
(педагогического) совета школы
от 28.06.2022 г.

Протокол № 11

Председатель методического совета

Л.И. Кириллова



Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ № 5
от 04.07.2022 г. № 228

Директор МБОУ СОШ № 5

В.Е. Павлов

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

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Нестерова Наталья Лаврентьевна,
педагог дополнительного образования

Документ подписан электронной подписью

Павлов Валерий Евгеньевич

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

Серийный номер:

4F2DDC28C8BD9B7EEBC994F3D1AADC42A1411A49

Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023

УЦ: Федеральное казначейство

Подписано: 05.07.2022 11:56 (UTC)

гор. Светлый,
2022/2023 учебный год

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе пособия «Волейбол в школе» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2015.

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.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель программы:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации программы – 1 год, 35 недели. Возрастная категория: 14-18лет.

Занятия проводятся по 2 часа в неделю. Количество часов в году – 70 час.

Организационно-методические указания

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности тренировок по волейболу. Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждой тренировке по волейболу в тесной взаимосвязи с развитием двигательных способностей.

Важнейшим условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками(техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. В работе со старшеклассниками используют все известные способы организации тренировки: фронтальный, групповой, индивидуальный. В тренировках по волейболу значительно шире рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, заданий по овладению двигательными действиями.

Содержание программы.

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.
- Формирование положительного отношения к систематическим занятиям волейболом.
- научиться взаимоотношению в команде.
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- уметь ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья.
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- играть в волейбол по упрощенным правилам.
- следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- понимать цель выполняемых действий
- различать подвижные и спортивные игры
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активной культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Форма организации детей на занятии:

- ✓ групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий:

- ✓ практическое,
- ✓ комбинированное,
- ✓ соревновательное.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

В результатах освоения минимума содержания тренировки по волейболу учащихся по окончании обучения должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

- особенного обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем тренировок упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. Соблюдать правила личной гигиены закаливания организма:
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- экипировки и использование спортивного инвентаря на тренировках по волейболу;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время тренировки, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- судейство соревнования по волейболу.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Участие в соревнованиях по волейболу и другим видам спорта.

Кадровое обеспечение:

Профессиональной компетентности учителя физической культуры, можно выделить основные пути развития его педагогической компетентности:

- работа в методических объединениях, творческих группах, исследовательская деятельность;
- инновационная деятельность, освоение новых педагогических технологий (интерактивных), внедрение новых средств оценки результатов обучения, новых форм контроля;
- поддержание хорошей физической формы, совершенствование физических качеств и двигательных навыков.

Календарный учебный график:

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 35 недель.

Количество часов в год – 70 час.

Количество часов в неделю – 2 час.

Количество занятий в неделю – 1 занятие.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к рабочей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 14-18 лет

Количество часов: всего 35 недели, в неделю - 4 час., из них 2 раза в неделю по 2 часа

Ориентировано на учебник Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2015 в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

(название, автор, издательство, год издания)

№	Темы занятия	Количество часов
Теоретическая часть:		
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	4 ч
2	Правила игры и методика судейства	6 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	10 ч
4	Физическая подготовка	10 ч
5	Методика тренировки волейболистов	10 ч
Техника нападения:		
6	Перемещения на месте	10 ч
7	Стойки	10 ч
8	Подачи	
	Итого:	70 час.

Руководитель: Нестерова Н.Л.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к рабочей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 14-18 лет

Количество часов: всего 35 недели, в неделю - 4 час., из них 2 раза в неделю по 2 часа

Ориентирован на учебник: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2015.

№ п/п	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа. Групповая	2	Правила игры в волейбол. Физическая подготовка. Техника безопасности.	Спортивный зал	Самоконтроль
2.			Групповая	2	Правила игры. Физическая подготовка	Спортивный зал	Самоконтроль
3.			Групповая	2	ОРУ. Специальные упражнения	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
4.			Групповая	2	Верхняя прямая подача. Физическая подготовка	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
5.			Групповая	2	Передача двумя группами.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
6.			Групповая	2	Верхняя прямая подача	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
7.			Групповая	2	Верхняя прямая подача Передача двумя руками сверху	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
8.			Групповая	2	Нижняя прямая подача. Передача двумя руками сверху	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
9.			Групповая	2	Нижняя боковая подача. Передача двумя руками сверху	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
10.			Игровая	2	Учебная игра	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
11.			Групповая	2	Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
12.			Групповая	2	Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	Спортивный зал	Групповая форма контроля

13.			Групповая	2	Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
14.			Игровая	2	Учебная игра	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
15.			Групповая	2	Передача мяча за спину. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
16.			Групповая	2	Передача мяча за спину. Учебная игра	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
17.			Групповая	2	Высокие, средние и низкие передачи. Учебная игра	Спортивный зал	Групповая форма контроля
18.			Групповая	2	Нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
19.			Групповая	2	Нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
20.			Групповая	2	Нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
21.			Групповая	2	Боковой нападающий удар. Учебная игра	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
22.			Групповая	2	Передача мяча за спину	Спортивный зал	Групповая форма контроля
23.			Групповая	2	Передача мяча за спину	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
24.			Групповая	2	Передачи мяча в парах, четверках, шестерках	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
25.			Групповая	2	Передачи мяча в парах, четверках, шестерках	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
26.			Групповая	2	Прямой нападающий удар. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
27.			Групповая	2	Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра	Спортивный зал	Групповая форма контроля
28.			Групповая	2	Прием мяча сверху Двумя руками. Учебная игра	Спортивный зал	Групповая форма контроля

29.			Групповая	2	Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра	Спортивный зал	Групповая форма контроля
30.			Групповая	2	Прием мяча одной рукой снизу. Учебная игра	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
31.			Групповая	2	Одиночный блок.	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
32.			Групповая	2	Одиночный блок.	Спортивный зал	Групповая форма контроля
33.			Групповая	2	Двойной блок	Спортивный зал	Фронтальная форма контроля
34.			Групповая	2	Двойной блок	Спортивный зал	Групповая форма контроля
35.			Игровая	2	Учебная игра. Соревнования.	Спортивный зал	Групповая форма контроля

Всего:

70

Руководитель: Нестерова Н.Л.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Спортивный зал
2. Универсальная волейбольная площадка.
3. Волейбольные сетки (1 с металлическими тросами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 30 штук.

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Список использованной литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания, изд. «Просвещение» 2007 год, доктор педагогических наук В.И.Лях.
2. Волейбол «Физкультура и спорт», Москва 2011 год.
3. «Волейбол в школе», В.А.Голомазов, В.Д.Ковалев, А.Т.Меньщиков.
4. «Правила соревнований», изд. «Физкультура и спорт», Москва, 2010 год.
5. Журнал «Физкультура в школе», изд. «Школа – Пресс», 2010г.
6. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура спорт» 2007.

Нормативно-правовые документы:

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ от 29.12.2012 г.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей».
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 20 мая 2003 года № 28-51-396/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей».
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г.).