

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
«ЛЕСКОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

«ПРИНЯТО»

На Педагогическом Совете
протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора
МОУ «СОШ «ЛЦО» № 142
от «30» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Автор (составитель): **Заколюкин Владимир Юрьевич,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **10-12 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Лесколово

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|--------|
| 1. Пояснительная записка..... | стр.3 |
| 2. Учебно-тематический план..... | стр.8 |
| 3. Содержание программы..... | стр.9 |
| 4. Материально-техническое обеспечение..... | стр.11 |
| 5. Список используемой литературы..... | стр.12 |
| 6. Календарный учебный график..... | стр.13 |

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе:

следующих федеральных документов

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры спорта»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172- 14);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. (Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. №1101-р).

Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений».

Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года №МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

Программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8–16 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно- массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Актуальность. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. **Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол»** носит образовательно-воспитательный характер.

Направлена на осуществление следующих целей:

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

Цели конкретизированы следующими задачами:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся 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 учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий.

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 10-12 лет. Наполняемость групп не более 15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 2 учебных часа. Место проведения спортивный зал или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

| № | Контрольные нормативы | НП-1 | НП-2 | УТГ |
|----------|--|-------------|-------------|------------|
| 1 | Правила соревнований | + | + | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь | 10 | 13 | 15 |
| 3 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь | 10 | 12 | 15 |
| 5 | Передачи над собой в круге без потерь | 15 | 20 | 25 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 | 5 | – |
| 7 | Подача (любая): из 10 попыток | – | – | 7 |
| 8 | Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую | – | 3 | 4 |
| 9 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток | 3 | 3 | 4 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование тем | НП-1 | НП-2 | УТГ |
|----|---|--------------------|-----------------|-----------------|
| | | КОЛ-ВО часов | КОЛ-ВО часов | КОЛ-ВО часов |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | в процессе занятий | | |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом | | | |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | | | |
| 4 | Основы методики обучения в волейболе | 4 | 2 | 2 |
| 5 | Подвижные игры с элементами волейбола | 18 | 12 | 10 |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 22 | 26 | 22 |
| 7 | Основы техники и тактики игры | 14 | 16 | 18 |
| 8 | Контрольные игры и соревнования | 10 | 12 | 16 |
| 9 | Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Всего | 72 | 72 | 72 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | кол-во |
|-------|--|--------|
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |
| 2 | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам) | Д |
| 3 | Дидактические материалы по основным разделам | Г |
| 4 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |
| 5 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |
| 6 | Аудиозаписи | Д |
| 7 | Мультимедийный компьютер | Д |
| 8 | Стенка гимнастическая | Г |
| 9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |
| 10 | Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное | Г |
| 11 | Палка гимнастическая | К |
| 12 | Мячи: баскетбольные, волейбольные | К |
| 13 | Скакалка детская | К |
| 14 | Табло перекидное | Д |
| 15 | Стойки волейбольные универсальные | Д |
| 16 | Обруч детский | Г |
| 17 | Жилетки игровые | Г |
| 18 | Сетка волейбольная | Д |
| 19 | Аптечка | Д |
| 20 | Конус сигнальный | Г |
| 21 | Насос ручной | Д |
| 22 | Секундомер | Д |
| 23 | Площадка игровая волейбольная | Д |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

Приложение

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Дата проведения | |
|-----------|--------------|--|-----------------|-------|
| | | | План. | Факт. |
| 1 | 2 | 1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. | | |
| 2 | 2 | 1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4. Подвижные игры с элементами волейбола. | | |
| 3 | 2 | 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | | |
| 4 | 2 | 1. ОФП. 2. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Подвижные игры и эстафеты. | | |
| 5 | 2 | 1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | | |
| 6 | 2 | 1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. | | |
| 7 | 2 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача. | | |
| 8 | 2 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. | | |
| 9 | 2 | 1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации. | | |
| 10 | 2 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации. | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 11 | 2 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Подвижные | | |
|----|---|---|--|--|

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | | игры и эстафеты. | | |
| 12 | 2 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП. | | |
| 13 | 2 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | | |
| 14 | 2 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | | |
| 15 | 2 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | | |
| 16 | 2 | 1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП. | | |
| 17 | 2 | 1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты. | | |
| 18 | 2 | 1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. | | |
| 19 | 2 | 1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | | |
| 20 | 2 | 1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра | | |
| 21 | 2 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. | | |
| 22 | 2 | 1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра | | |
| 23 | 2 | 1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | | |
| 24 | 2 | 1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра. | | |
| 25 | 2 | 1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра. | | |
| 26 | 2 | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | | 3.Двухсторонняя игра. | | |
| 27 | 2 | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра. | | |
| 28 | 2 | 1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. | | |
| 29 | 2 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра | | |
| 30 | 2 | 1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра | | |
| 31 | 2 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. | | |
| 32 | 2 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | | |
| 33 | 2 | 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. | | |
| 34 | 2 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | | |
| 35 | 2 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра | | |
| 36 | 2 | 1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра | | |