

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Грязовецкого муниципального района Вологодской области
«Сидоровская школа»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 10
от 31 мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сидоровская школа»
Зимина Т.А.
Приказ № 128
от 31 мая 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Волейбол

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации 1 год

Автор – составитель: Муравин Анатолий

Александрович

педагог дополнительного образования

с. Сидорово

2023 г.

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Программа разработана в соответствии с текущими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
4. Конвенция о правах ребенка
5. Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (с изм. и доп. от 30.09.2020 г.)
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, СП 2.4.3648-20, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28, зарегистрированных Министерством юстиции 18.12.2020 № 615734;
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы ОО и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3.06.2020 года № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.43598-20».

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или

неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у детей умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у ребят поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма..

Цель программы: сформировать у детей устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 10 до 15 лет.

Обучение по программе рассчитано на 17 рабочих недель.

2. Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе дети должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

развить следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность детей в результате коллективных действий.

3. Система оценки достижения планируемых результатов

Знания, умения и навыки, полученные детьми на занятиях, подвергаются педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы.

После изучения второго модуля проводится контроль знаний по теме «Волейбол». Текущий контроль предполагает контролировать умения и навыки один раз в месяц с помощью практических тестов по физической подготовке. В конце курса обучения предусмотрены командные соревнования по волейболу. В течение года с помощью товарищеских встреч отбираются лучшие игроки для участия в районных соревнованиях по волейболу в зачёт Спартакиады между образовательными учреждениями Грязовецкого района.

І. Содержательный раздел

Содержание программы «Волейбол»

Программа состоит из двух разделов:

Общефизическая и техническая подготовка

Общефизическая и тактическая подготовка

Общефизическая и техническая подготовка

Теория

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижения и стоек.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными

шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Общефизическая и тактическая подготовка

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

III. Организационный раздел

1. Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
	«Общефизическая и техническая подготовка» - 9 час.			
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1	1	-
2.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Игра «Перестрелка».	1	-	1
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами. Общая и специальная физическая подготовка.	1	-	1
4.	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	-	1
5.	Перемещение в стойке приставными шагами. Общая и специальная физическая подготовка.	1	-	1
6.	Стойки и перемещения. Нападающий удар после передачи партнера. Игровое занятие. Правила игры.	1	-	1
7.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	1	-	1
8.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Передача мяча сверху двумя руками.	1	-	1
9.	Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	-	1
	«Общефизическая и тактическая подготовка» - 9 час.			
10.	Правила игры в волейбол. Судейская и инструкторская практика.	1	1	-
11.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	1	-	1
12.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1	-	1
13.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	1	-	1
14.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	1	-	1

15.	Тактика нападения. Командные тактические действия в нападении и защите.	1	-	1
16.	Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Подвижные игры.	1	-	1
17.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Эстафеты с элементами волейбола.	1	-	1
18.	Турнир по волейболу.	1	-	1
	Итого:	18	2	16

2. Форма аттестации: тест.

3. Календарный учебный график

Содержание	Разновозрастная группа 10-16 лет
Кол-во групп	1
Режим работы	16:00 – 17:00
Начало учебного года	2 сентября 2024 года
Закрытие на летний период	01.06.2025 – 31.05.2025
График летних каникул	01.06.2025-31.08.2025
Окончание учебного года	26.05.2025
Продолжительность уч. года, всего, в том числе:	36 недель
Продолжительность учебной недели	1 день в неделю (раз в две недели)
Занятия в группе	Во второй половине дня
Продолжительность занятий	40 минут
Перерыв между уроками и занятием	60 минут

В дни каникул для обучающихся могут быть организованы как групповые, так и индивидуальные занятия.

4. Оценочные и методические материалы

Демо-версия проверки теоретических знаний по теме «Волейбол»

1. В каком веке появился волейбол как игра:
а) XX; б) XXI; в) XIX.
2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Что означает слово «волейбол»:
а) удар с лёта и мяч; б) удар с лёта; в) мяч;
6. Размеры волейбольной площадки (м):
а) 18×15; б) 18×9 ; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.

8. Вес волейбольного мяча (г):
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4; б) 6; в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки;
б) из-за лицевой линии;
в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
а) 1; б) 2 ; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):
а) 2; б) 5; в) 3.
14. Как выполняется переход команды на площадке?
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
15. Либеро – это...
а) судья; б) игрок; в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит в...
а) 7; б) 4; в) 6.
17. Что такое «Пайп»?
а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков

Ответы:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Вариант ответа	в	а	в	в	а	б	б	в	а	б	б	а	в	б	б	в	а

Методические материалы:

Оценивание знаний, умений, навыков осуществляется по трем уровням: высокий, средний, ниже среднего.

Уровень	Критерии оценивания практических навыков
Ниже среднего	Работа по образцу. Учащийся выполняет творческое задание по образцу, предложенному педагогом и под руководством педагога.
Средний	Работа по условию – выполнение практического задания, требующего творческой активности.
Высокий	Работа по собственному замыслу – самостоятельная постановка цели и задач и поиск способов ее решения.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Волейбольные мячи
- Скакалки
- Набивные мячи

- Перекладина

Информационное обеспечение

- Учебно-методические пособия (литература, раздаточный материал).

- Программное обеспечение курса (презентации по курсу)

Минимально допустимый уровень квалификации руководителя кружка:

Соответствие образования профилю программы	Высшее педагогическое
Профессиональная категория педагога	Без категории
Уровень соответствия квалификации	Образование педагога соответствует профилю программы

Список литературы

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
2. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
3. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СИДОРОВСКАЯ ШКОЛА",** Зимина Татьяна
Александровна, Директор

21.08.24 15:59 (MSK)

Сертификат 97A58F4BF3D609BA3991045C067C707E