

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Главное управление образования города Красноярска

МАОУ Гимназия № 14

СОГЛАСОВАНО

Руководитель структурного
подразделения



Романова О.М.

УТВЕРЖДАЮ

**Шуляк
Наталья
Валерьевна**

Подписано цифровой
подписью: Шуляк
Наталья Валерьевна
Дата: 2023.09.22
14:31:46 +07'00'

Приказ № 166 от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

для обучающихся 5 – 11 классов

Красноярск 2023

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Учебно-тематический план	5
1.3.1. Содержание учебно-тематического плана.....	7
1.4. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	12
2.4.1. Физическое развитие и физическая подготовленность.....	12
2.4.2. Приемные нормативы по технической подготовке на учебно- тренировочный этап.....	12
Список использованных источников	13

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является одним из важных направлений в развитии и воспитании подрастающего поколения. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Актуальность программы. Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Новизна программы. Программа реализуется с учетом требований к организации дополнительного образования по федеральному государственному стандарту (ФГОС) второго поколения и призвана обеспечить социальный заказ. Основным предназначением стандарта является развитие базовых компетентностей каждого обучающегося (информационных, коммуникативных, самоорганизации, самообразования), которые представлены в государственном стандарте как образовательные результаты (универсальные учебные действия): предметные, метапредметные и личностные. Формирование их возможно только на основе интеграции основного и дополнительного образования. Данная программа является результатом работы по изучению потребностей и запросов общеобразовательных учреждений, интересов обучающихся школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы. В основу обучения по программе положен личностно-ориентированный подход, подразумевающий развитие компетенций каждого обучающегося на основе активных методов обучения.

Основополагающими педагогическими **принципами** программы являются:

1) Принцип деятельности — заключается в том, что обучающийся, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности. Понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений;

2) Принцип целостности – предполагает формирование обучающимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук);

3) Принцип психологической комфортности – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в учреждении и на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;

4) Принцип вариативности – предполагает формирование обучающимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора;

5) Принцип творчества – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение обучающимся собственного опыта творческой деятельности.

6) Принцип наглядности – способствует активизации эмоций обучающихся в момент восприятия объекта.

Реализации этих принципов на занятиях способствуют следующие **современные технологии:**

- игровая технология;
- личностно-ориентированная технология;
- здоровьесберегающая технология.

Занятия, построенные на современных технологиях, предлагают неординарный подход к изучению нового материала, способствуют развитию познавательных процессов и творческих способностей учащихся.

В группах начальной подготовки основной акцент в учебно-тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в волейбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Отличительной особенностью программы является то, что ее содержание направлено на воспитание таких качеств, как скоростно-силовые способности, общая выносливость вырабатывается в подвижных играх, эстафетах, конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

В техническом оснащении в группе начальной подготовки применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча и ведения мяча. На втором году обучения те же элементы заметно усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах и т.д.

Технико-тактической подготовке уделяется меньше внимания на ранней стадии обучения баскетболу. Обучающиеся осваивают элементарные технико-тактические приемы и основные игровые положения. Для видимых результатов спортивного роста юных волейболистов следует использовать задачу контрольно-переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности учащихся.

Адресатом программы является обучающийся в возрасте 11-18 лет. В этом возрасте ребёнок достигает уровня развития личностных качеств, достаточного для формирования интереса к занятиям физкультурно-спортивным направлением.

Форма обучения очная, преимущественно в виде гимнастических упражнений и спортивных игр. Курс содержит групповые занятия следующих форм:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;
- конкурсы, викторины.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает 108 учебных часов.

Особенности организации образовательного процесса. Состав групп формируется из обучающихся в возрасте 11-18 лет. Количество обучающихся в группе составляет 14-16 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут с перерывом между занятиями 10 минут. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих *задач*:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие у обучающихся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение	2	2	0	
	Правила техники безопасности	1	1	0	
	Повороты в движении	1	0	1	
1	Общая физическая подготовка	14	4	10	
1.1.	Бег 30 м	1	0	1	
1.2.	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам	1	0	1	
1.3.	Челночный бег 10х10м	1	0	1	
1.4.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	
1.5.	Техника прыжка	2	1	1	
1.6.	Техника броска мяча	2	1	1	
1.7.	Техника передачи мяча	2	1	1	
1.8.	Техника ведения мяча	2	1	1	
1.9.	Бег 10 минут с ускорением 60м	1	0	1	
1.10.	Совершенствовать скорость, ловкость и умение преодоления препятствий	1	0	1	
2	Специальная физическая подготовка	35	2	33	
2.1.	Передача мяча двумя руками от груди	2	0	2	
2.2.	Тактика нападения	2	0	2	
2.3.	Техника передвижения при нападении	2	0	2	
2.4.	Способы ловли мяча	2	0	2	
2.5.	Бросок мяча двумя руками от груди	2	0	2	
2.6.	Варианты ловли и передачи мяча	1	0	1	
2.7.	Варианты ведения мяча	1	0	1	
2.8.	Варианты бросков мяча	1	0	1	
2.9.	Вырывание	2	0	2	
2.10.	Пробивание	2	0	2	
2.11.	Перехват	2	0	2	
2.12.	Тактические действия нападения	2	1	1	
2.13.	Тактические действия защиты	2	1	1	
2.14.	Передача мяча в парах	1	0	1	
2.15.	Прием мяча	1	0	1	
2.16.	Варианты подач мяча	1	0	1	

2.17.	Броски и силовые упражнения	1	0	1	
2.18.	Блокирование	2	0	2	
2.19.	Страховка	2	0	2	
2.20.	Учебная игра в волейбол	2	0	2	
2.21.	Игра в волейбол по правилам	2	0	2	
3	Интегральная подготовка	39	4	35	
3.1.	Лазанье по канату на скорость	1	0	1	
3.2.	Лазанье по двум канатам	1	0	1	
3.3.	Подъем в упор с силой	1	0	1	
3.4.	Упражнение в равновесии	1	0	1	
3.5.	Стойка на руках	1	0	1	
3.6.	Элементы единоборства	2	0	2	
3.7.	Развитие силы	2	0	2	
3.8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	0	1	
3.9.	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	1	0	1	
3.10.	Упражнения для развития силы	1	0	1	
3.11.	Упражнения для развития выносливости	2	1	1	
3.12.	Упражнения для развития гибкости	2	0	2	
3.13.	Стойки перемещения	2	1	1	
3.14.	Передачи мяча	2	1	1	
3.15.	Прием мяча и подачи	2	0	2	
3.16.	Нападающий удар и блокирование	2	1	1	
3.17.	Тактика нападения	2	0	2	
3.18.	Тактика защиты	2	0	2	
3.19.	Верхняя передача мяча в парах с шагом	2	0	2	
3.20.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяч	1	0	1	
3.21.	Верхняя подача мяча	2	0	2	
3.22.	Нижняя подача мяча	2	0	2	
3.23.	Нападающий удар, нижний прием	2	0	2	
3.24.	Прямой нападающий удар	2	0	2	
4	Итоговые занятия	18	0	18	
4.1.	Упражнения в парах «Равновесие»	2	0	2	
4.2.	Упражнение в парах «Передача мяча»	2	0	2	
4.3.	Упражнение в парах «Силовые упражнения»	2	0	2	
4.4.	Учебно-тренировочные игры с	2	0	2	

	заданиями: 6 x 6; 5 x 5; 4 x 4.				
4.5.	Учебная игра «Ловля мяча»	2	0	2	
4.6.	Эстафеты	2	0	2	
4.7.	Соревнование в группах	2	0	2	
4.8.	Инструкторская и судейская практика	2	0	2	
4.9.	Учебная игра «Волейбол»	2	0	2	Итоговое занятие
Итого		108	11	96	

1.3.1. Содержание учебно-тематического плана

«Вводное занятие» (1/1)

Теория: Правила техники безопасности.

Практика: Повороты в движении.

Форма контроля: Упражнения.

Раздел 1 «Общая физическая подготовка» (4/10)

Теория: Техника прыжка. Техника броска мяча. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча

Практика: Бег 30 м. Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Челночный бег 10x10м. Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка. Техника броска мяча. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Бег 10 минут с ускорением 60м. Совершенствовать скорость, ловкость и умение преодоления препятствий.

Форма контроля: учебная игра, упражнения.

Раздел 2 «Специальная физическая подготовка» (2/33)

Теория: Тактические действия нападения. Тактические действия защиты.

Практика: Передача мяча двумя руками от груди. Тактика нападения. Техника передвижения при нападении. Способы ловли мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча. Вырывание. Пробивание. Перехват. Тактические действия нападения. Тактические действия защиты. Передача мяча в парах. Прием мяча. Варианты подач мяча. Броски и силовые упражнения. Блокирование. Страховка. Учебная игра в волейбол. Игра в волейбол по правилам.

Форма контроля: учебная игра, упражнения.

Раздел 3 «Интегральная подготовка» (4/35)

Теория: Действия против игрока без мяча. Верхняя и нижняя передача мяча через сетку. Варианты подач мяча. Действия нападающего под щитом.

Практика: Лазанье по двум канатам. Подъем в упор с силой. Упражнение в равновесии. Стойка на руках. Элементы единоборства. Развитие силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Стойки перемещения. Передачи мяча. Прием мяча и подачи. Нападающий удар и блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Нападающий удар, нижний прием. Прямой нападающий удар.

Форма контроля: учебная игра, упражнения.

Раздел 4 «Итоговые занятия» (0/18)

Практика: Упражнения в парах «Равновесие». Упражнение в парах «Передача мяча». Упражнение в парах «Силовые упражнения». Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4. Учебная игра «Ловля мяча». Эстафеты. Соревнование в группах. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра «Волейбол».

Форма контроля: учебная игра, упражнения.

1.4. Планируемые результаты

По завершению полного учебного цикла общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обучающийся будет знать:

- основные правила техники безопасности;
- теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- правила пользования спортивным инвентарем;
- технологию игры в волейбол.
- знать и применять основы атакующих и защитных действий.

будет уметь:

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

В результате обучения по программе «Волейбол» у обучающихся сформируются следующие универсальные учебные действия:

личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;

регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- 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:

- 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:

- 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.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням (высокий, средний, низкий) и фиксируются в протоколах промежуточной/ итоговой аттестации.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Закон № 273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 9 гласит, что календарный учебный график – это составная часть образовательной программы и определяется:

- количеством учебных недель – 36;
- продолжительность каникул – летних – 92 дня
- дата начала обучения - 1 сентября
- дата окончания обучения - 31 мая

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы площадь помещения на основании СанПиН 2.4.4.3172-14 п 4.9 должна быть 64 кв.м.

Для успешного освоения программы необходимо следующее оборудование:

1. сетка волейбольная – 2 шт.
2. гимнастическая стенка – 1 шт.
3. гимнастические маты – 3 шт.
4. скакалки – 5 шт.
5. мячи набивные (масса 1кг) – 3 шт.
6. мячи волейбольные – 2 шт.
7. рулетка – 1 шт.

2.3. Формы аттестации

Проверка и контроль уровня усвоения материала осуществляется на протяжении всего процесса обучения по средствам:

- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по окончанию курса обучения;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение контрольных упражнений;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- результаты соревнований.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,0	6,0
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5

2.4.2. Приемные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Контрольное упражнение	Девочки	Мальчики
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

Список использованных источников

1. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,
2. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
4. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
5. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.