

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕВГЕНИЯ КОСТЫЛЁВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 35
И.В. Захарова
«31» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (144 ч.)
Возрастная категория: от 11 до 17 лет
Состав группы: до 15 человек
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Пронина Анастасия
Валерьевна,
педагог дополнительного
образования

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Направленность дополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол.

Волейбол — один из самых увлекательных видов в программах физического воспитания и массового спорта, включающий в себя богатое и разнообразное двигательное содержание. Для игры в волейбол требуется не только умение быстро бегать и высоко прыгать, но и способность мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и выносливостью.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность использование различных форм физического воспитания в школе, зависит не только физическая, но и общая культура учащихся. Спортивно-оздоровительная программа внеурочной деятельности «Волейбол» имеет немаловажное значение в организации разумного досуга школьников, что является хорошим средством профилактики правонарушений, а также отказу от вредных привычек.

Во время игры в волейбол в организме занимающихся происходит множество изменений, такие как эмоциональное напряжение вызывает высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Косная система укрепляется благодаря прыжкам при передачах мяча, блокировании и нападающих ударах. Взаимодействия с волейбольным мячом способствуют улучшению ориентировке в пространстве.

Педагогическая целесообразность в процессе изучения формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Отличительные особенности программы по уровню освоения программа 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.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы: – обучающиеся МБОУ СОШ № 35 11-17 лет.

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 144 часа (72 занятия).

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Каждое занятие продолжительностью 90 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю – согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ СОШ № 35.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые занятия в двух возрастных группах. Состав группы до 15 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у занимающихся грамотного отношения к своему телу, потребности в укреплении здоровья посредством развития физических качеств актуальных на занятиях в рамках спортивно-оздоровительной программы «Волейбол».

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма при спортивной подготовке, направленной на развития физических качеств и способностей.
- организацию различных педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов организма;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

1.3. Содержание программы

Введение. Техника безопасности и правила поведения во время занятий. История возникновения развития волейбола. Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Теория: значение ОФП и СФП в подготовке волейболистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты, 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). Поддачи 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. Тактика игры.

1.4. Ожидаемые результаты:

- формирование лично-мотивированную потребность в укреплении здоровья;
- укрепление психического и физического состояния учащихся;
- применение полученных навыков в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- создание конкурентно-способных команд

В результате освоения данной программы

Учащиеся должны знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- психо-функциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы его контроля, повышения физической подготовленности и укрепления своего здоровья;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием для каждой учебной группы. Хранится в электронном виде. Возможны занятия по индивидуальной образовательной траектории.

2.2. Условия реализации программы

Срок реализации программы:

«Базовый уровень» средняя группа

«Базовый уровень» старшая группа

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, соревнования.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал:

- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Скакалки

- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Инструкция по технике безопасности
- Контрольные нормативы
- Правила по волейболу

2.3. Формы аттестации

Год обучения	Этап подготовки	Количество часов в неделю	Возраст	Количество занимающихся	Форма аттестации
1 год	Базовый	4 часа (2 раза в неделю)	Средняя группа	15 человек	- тестирование на умение выполнять пройденные технические и тактические приёмы - соревнования
1 год	Базовый	4 часа (2 раза в неделю)	Старшая группа	15 человек	- тестирование на умение выполнять пройденные технические и тактические приёмы - соревнования

2.4. Оценочные материалы

Соревнования. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» включает оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития обучающихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста.

Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов.

Контрольные испытания. Сдача контрольных технической подготовленности.

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используется традиционная **форма организации деятельности** - учебное занятие. В соответствии с содержанием учебного плана и поставленным для данного занятия задачами (функциями) определяется вид занятия (вводное занятие, практическое занятие и т.д.) и выбирается форма организации образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная форма или одновременное их сочетание).

Современные **педагогические технологии**, используемые на занятиях:

- здоровье-сберегающие технологии;
- игровые технологии.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, систематичности, индивидуализации и регулярности.

2.6. Список использованной литературы

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
2. Федеральный закон N 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
3. Федеральный закон N 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75),
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
5. Федеральный закон N 273-ФЗ(п. 9, 22, 25,ст.2; п.5ст.12; п.1, п.4 ст.75),
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
7. Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

Список литературы для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011

«Базовый уровень» средняя группа

№	Наименование темы занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности и правила поведения во время проведения занятий.	2	
2	Развитие координационных способностей. Челночный бег.	2	
3	Стойка игрока. Положения игрока во время игры.	2	
4	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	
5	Сочетание множественных способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	
6	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх в парах, тройках (в стойках положения)	2	
7	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, тройках (в стойках положения)	2	
8	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах (вдоль сетки и через сетку)	2	
9	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи в парах (вдоль сетки и через сетку)	2	
10	Развитие силовых способностей. Упражнения для силы рук.	2	
11	Приём мяча сверху двумя руками в парах, тройках (в стойках на месте)	2	
12	Приём мяча сверху двумя руками в парах (в движении через сетку)	2	
13	Приём мяча снизу двумя руками в парах, тройках (в стойках, на месте)	2	
14	Приём мяча снизу двумя руками в парах (в движении через сетку)	2	
15	Нападающий удар с подбрасыванием мяча (в стойках на месте)	2	
16	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	
17	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	
18	Приём мяча, отражённого сеткой	2	
19	Развитие гибкости. Упражнения на стрейчинг.	2	
20	Прямая нижняя подача (на месте, через сетку)	2	
21	Прямая верхняя подача (на месте, через сетку)	2	
22	Нижняя боковая подача (на месте, через сетку)	2	
23	Верхняя боковая подача (на месте, через сетку)	2	
24	Прием мяча с подачи.	2	
25	Учебная игра в упрощенный волейбол.	2	
26	Учебная игра в упрощенный волейбол.	2	
27	Одиночное блокирование	2	
28	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	2	
29	Страховка при блокировании	2	
30	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2	
31	Групповые тактические действия в нападении и защите	2	
32	Командные тактические действия в нападении и защите	2	

33	Двусторонняя учебная игра	2	
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	2	
35	История возникновения спортивной игры в волейбол.	2	
36	Правила игры в волейбол.	2	
37	Функции игроков на площадке	2	
38	Подготовка к соревнованиям по волейболу по упрощенным правилам.	2	
39	Судейство игры в волейбол	2	
40	Соревнования по волейболу по упрощенным правилам.	2	
41	Командные тактические действия в нападении и защите	2	
42	Развитие выносливости. Длительный бег в сочетании с упражнениями с мячами.	2	
43	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	2	
44	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	
45	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	
46	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
47	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
48	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
49	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	
50	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	
51	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
52	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	
53	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
54	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	2	
55	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	
56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
57	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	
58	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
59	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
60	Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Чередование способов приема мяча. Учебная игра.	2	
61	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	

62	Имитация второй передачи и обман. Чередование способов подач. Учебная игра.	2	
63	Имитация нападающего удара в прыжке во время игры. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
64	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	
65	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	
66	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	
67	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	
68	Взаимодействие игроков передней и задней линии. Применение различных способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2	
69	Соревнования по волейболу по правилам игры.	2	
70	Соревнования по волейболу по правилам игры.	2	
71	Подведение итогов. Тестирование.	2	
72	Подведение итогов. Тестирование.	2	

«Базовый уровень» старшая группа.

№	Наименование темы занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности и правила поведения во время проведения занятий.	2	
2	Развитие координационных способностей. Челночный бег.	2	
3	Стойка игрока. Положения игрока во время игры.	2	
4	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	
5	Сочетание множественных способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	
6	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх в парах, тройках (в стойках положения)	2	
7	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, тройках (в стойках положения)	2	
8	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах (вдоль сетки и через сетку)	2	
9	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи в парах (вдоль сетки и через сетку)	2	
10	Развитие силовых способностей. Упражнения для силы рук.	2	
11	Приём мяча сверху двумя руками в парах, тройках (в стойках на месте)	2	
12	Приём мяча сверху двумя руками в парах (в движении через сетку)	2	
13	Приём мяча снизу двумя руками в парах, тройках (в стойках, на месте)	2	
14	Приём мяча снизу двумя руками в парах (в движении через сетку)	2	
15	Нападающий удар с подбрасыванием мяча (в стойках на месте)	2	
16	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	

17	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	
18	Приём мяча, отражённого сеткой	2	
19	Развитие гибкости. Упражнения на стрейчинг.	2	
20	Прямая нижняя подача (на месте, через сетку)	2	
21	Прямая верхняя подача (на месте, через сетку)	2	
22	Нижняя боковая подача (на месте, через сетку)	2	
23	Верхняя боковая подача (на месте, через сетку)	2	
24	Прием мяча с подачи.	2	
25	Учебная игра в упрощенный волейбол.	2	
26	Учебная игра в упрощенный волейбол.	2	
27	Одиночное блокирование	2	
28	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	2	
29	Страховка при блокировании	2	
30	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	2	
31	Групповые тактические действия в нападении и защите	2	
32	Командные тактические действия в нападении и защите	2	
33	Двусторонняя учебная игра	2	
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	2	
35	История возникновения спортивной игры в волейбол.	2	
36	Правила игры в волейбол.	2	
37	Функции игроков на площадке	2	
38	Подготовка к соревнованиям по волейболу по упрощенным правилам.	2	
39	Судейство игры в волейбол	2	
40	Соревнования по волейболу по упрощенным правилам.	2	
41	Командные тактические действия в нападении и защите	2	
42	Развитие выносливости. Длительный бег в сочетании с упражнениями с мячами.	2	
43	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	2	
44	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	
45	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	
46	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
47	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
48	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
49	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	
50	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2	
51	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2	
52	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2	
53	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков	2	

	передней линии. Учебная игра.		
54	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	2	
55	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	2	
56	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
57	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2	
58	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
59	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
60	Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Чередование способов приема мяча. Учебная игра.	2	
61	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	
62	Имитация второй передачи и обман. Чередование способов подач. Учебная игра.	2	
63	Имитация нападающего удара в прыжке во время игры. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
64	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	
65	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	2	
66	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	
67	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2	
68	Взаимодействие игроков передней и задней линии. Применение различных способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2	
69	Соревнования по волейболу по правилам игры.	2	
70	Соревнования по волейболу по правилам игры.	2	
71	Подведение итогов. Тестирование.	2	
72	Подведение итогов. Тестирование.	2	