

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании
методического объединения,
протокол № 1
от « 30 » августа 2024 г.

Согласовано:

Зам. директора по УВР Рудая В.А.
« 30 » августа 2024 г.

«Утверждаю»:

Директор МБОУ Троицкая СОШ Рудой А.А.
Приказ № 80 от « 30 » августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный волейболист»

Составила: Горбова Ольга Александровна, учитель физической культуры

2024 год

Содержание.

1. Пояснительная записка	3ст.
2. Планируемые результаты	4 ст.
3. Организационно-педагогические условия	5 ст.
4. Учебный план	6 ст.
5. Календарный учебный график	7 ст.
6. Содержание программы	7 ст.
7. Учебно- тематическое планирование	9 ст.
8. Оценочные материалы	12 ст

1. Пояснительная записка.

Направление дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно- спортивное.
 Нормативно – правовые документы разработки программы дополнительного образования: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

Актуальность программы. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. 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 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. Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Это увлекательная игра пользуется большой популярностью у школьников. Волейбол способствует укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию, служит средством активного отдыха.

Цель: данной программы по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Задачи:

Обучающие: изучение основных приемов техники игры и тактических действий в нападении и защите;

Воспитательные: привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;

Развивающие: развитие координационных и кондиционных способностей занимающихся.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. Практический раздел программы предусматривает: овладение техникой основных приёмов нападения и защиты; формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда

состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Программа предназначена для школьников 4-6 классов. Возраст 9-12 лет.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения. У старшеклассников выявляются следующие психолого-педагогические особенности – мировоззренческая целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию от старших. Дифференциация межличностных отношений становится более значимой. Старшеклассник стремится осознать свою жизнь в целом, осмысливает законы мироздания, оценивает реальность мира. В период ранней юности возрастает желание изменить не только мир, но себя в этом мире. Старшекласснику свойственна безоглядность в критике окружающей жизни. Важно в данный период активизировать формирование образа собственного «я» старшеклассника и его место в реальной жизни, т.е. формировать четкую гражданственную позицию, социальные нормы жизни.

Режим занятий программа рассчитана на 1 год занятий, объем занятий – 162 ч в год.

Режим занятий определяется с учетом Санитано - эпидемиологических правил и нормативов санПиН 2.4.4.3.172-14, приложение 3 «Рекомендуемый режим занятий в организациях дополнительного образования». Количество аудиторных занятий не превышает 50 % от общего количества занятий. При необходимости выездных занятий и присутствия участников программы на общешкольных мероприятиях количество часов автоматически увеличивается в эти дни и сокращается в другие. При планировании работы учитывается специфика содержания занятий в связи с привлечением специалистов и родителей, поэтому возможно внесение корректив в рабочий порядок в последовательность изучения тем, в количество часов, отводимых на изучение отдельных тем.

2. Планируемые результаты

К концу года учащиеся должны

Знать: правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта, особенности развития избранного вида спорта и воздействие данного вида спорта на организм; что значит здоровый образ жизни, как укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовленности; правила игры «Волейбол» терминология игры; техника изученных приемов, индивидуальных и коллективных действий.

Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в

условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, применять в игре изученные тактические действия и приемы; соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях, осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

3.Организационно-педагогические условия реализации программы

Для проведения занятий в группах должны быть созданы комфортные условия, как для работы педагога дополнительного образования, так и для обучающихся. Спортивный зал для занятий с учащимися должен быть хорошо проветриваемым.

Материально-технические условия

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная 1шт.
2. Мячи волейбольные 8 шт.
3. Гантели разной массы.
4. Стойки волейбольные 2 шт.
5. Скамейки гимнастические.
6. Мячи набивные.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу «Волейбол» реализует Горбова Ольга Алесандровна, учитель физической культуры.

Методические материалы

1. Примерные рабочие программы предметной линии 5-9 класс, Виленский М.Я., Лях В.И.. Просвещение, 2021 год.
2. Физкультурно-оздоровительная работа в школе, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.: Метод.пособие.-М.: НЦ ЭНАС, 2006.
3. Примерные программы по физической культуре, Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г.: Дрофа, 2007.
4. Справочник учителя физической культуры, Киселев П.А., Киселева С.Б..-Волгоград: Учитель, 2010г.

5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В..- М.: Просвещение, 2011г.

6. Интернет ресурсы.

4. Учебный план

№	Название разделов	Всего	В том числе		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Основа знаний. Теоретическая подготовка	10 ч.	10		
2	Общефизическая подготовка	32 ч.	В процессе занятий	32	
3	Специально-подготовительная подготовка	42 ч.	В процессе занятий	42	
4	Основы техники игры	32ч.	В процессе занятий	32	Тесты
5	Основы тактики игры	32 ч	В процессе занятий	32	Тесты
6	Контрольные испытания	4ч.		4	Нормативы
7	Соревновательная деятельность	10 ч.		10	Соревнование
		162	10	152	

5.Календарный учебный график.

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Неделя Обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
Атест-ия	Нормативы по ОФП										Нормативы СФП													Соревнования								Нормативы				
Всего часов	18				18				18				18				13,5				18				22,5				18				18			

6.Содержание программы

Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в

	парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

7.Учебно- тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4 ч.	2	2	
2.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	4 ч.		4	
3	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	4ч.		4	ОФП
4	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	4 ч.		4	ОФП
5	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи	4 ч.		4	Тест
6	Учебная игра в волейбол.	4 ч		4	
7	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	4 ч.		4	Тест
8	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	4 ч.		4	

	Учебная игра в волейбол.				
9	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	4 ч.	1	3	
10	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	4 ч.	1	3	Тест
11	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	8 ч.	1	7	
12	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	8 ч.	1	7	
13	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	6 ч.	1	5	Тест
14	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	8 ч.	1	7	
15	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	8ч.			
16	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	8ч.	1	7	Тест
17	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	8ч.			

18	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	8 ч.			
19	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	8 ч.	1	7	Тест
20.	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	10 ч			
21	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	8 ч.			Тест
22	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	10 ч.			
23	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	10 ч.			Тест
24	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	10 ч.			
		162 ч.	10	152	

8.Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности учащихся используются следующее: текущий контроль, нормативы по ОФП, нормативы по практической подготовленности, промежуточная аттестация.

Текущий контроль осуществляется в рамках урока в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, методом наблюдения, в целях оперативного контроля за качеством освоения программы.

Промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы обучающихся и проводится с целью определения качества реализации образовательного процесса, качества теоретической и практической подготовки. Уровня умений и навыков, сформированных на определенном этапе обучения. Формой промежуточной аттестации являются соревнования.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	7	5	3	1	6	4	3	1
		11	9	6	4	2	7	5	3	2
		12	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	9	4	3	2	1	3	2	1	0
		10	6	5	3	2	5	4	2	1
		11	6	5	3	2	5	4	3	2
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	11	5	4	3	2	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	11	4	3	2	1	3	2	1	0
		12	4	3	2	1	4	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	10	5	4	3	2	4	3	2	1
		11	5	4	3	2	4	3	2	1
		12	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	8	5	3	2	6	4	3	2
		12	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	5	4	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10	6	5	3	2	5	4	2	1
		11	7	5	4	3	5	4	3	2
		12	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	10	5	4	2	1	4	3	2	1
		11	7	6	4	2	5	3	2	1
		12	8	7	5	3	6	5	3	2

Протокол промежуточной аттестации учащихся

Дата проведения промежуточной аттестации:

Аттестующий педагог:

№	Фамилия, имя учащегося	Критерии оценки				Отметка об аттестации (зачет/незачет)
		Правила игры «Волейбол»	Тактические действия и приемы в игре	Соблюдение ТБ к	Работа в команде	
1.						
2.						

Аттестующий педагог: _____/Горбова О.А./