

МБОУ СОШ № 4 ст. Зольской

Рассмотрен на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Управляющий Совет
МБОУ СОШ № 4 ст. Зольской
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждена приказом
директора МБОУ СОШ №4
ст. Зольской
№ 520 от 02.09.2024 г.



Совет родителей МБОУ
СОШ № 4 ст. Зольской
Протокол № 1 от 02.09.2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Совет обучающихся
МБОУСОШ № 4 ст. Зольской
Протокол № 1 от 02.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

(вид)

физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 12 до 13 лет

Состав группы: 20 чел.

Срок реализации: 1 год.

ID-номер программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Костюченко Елена Петровна,
учитель физической культуры

Кировский район
ст. Зольская
2024 г.

Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы. Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

1.3. Новизна программы. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе

1.4. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями).

□ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030».

□ Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

□ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

□ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

□ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

□ Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

□ Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

□ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

□ Устав МБОУ СОШ № 4 ст. Зольской.

Положение о дополнительном образовании в МБОУ СОШ № 4 ст. Зольской.

1.5. Отличительная особенность организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков.

1.6. Программа ориентирована на учащихся 12-13 лет.

1.7. Объём программы - 144 часа

1.8. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 час – 45 мин.) с перерывом между занятиями - 10 мин.

Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При реализации программы предусмотрено использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий, электронного обучения с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

1.9. Цель данной программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

1.10. Данная цель реализуется через следующие задачи:

1. Образовательные:

обучить учащихся техническим приемам волейбола;
дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества.
способствовать повышению работоспособности учащихся,
развивать двигательные способности,
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
воспитывать дисциплинированность;
способствовать снятию стрессов и раздражительности;
Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.11 Используемые формы и методы обучения.

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,

- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача – дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов
- практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения:

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

Используемые технологии:

- лично-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности 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.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы	кол-во часов	Из них	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры в волейбол.	2	в процессе занятий	2
3.	Организация и судейство соревнований по волейболу.	2		2
5.	Жестикация судей. самоконтроль, предупреждение травматизма.	6		12
6.	Основы методики обучения в волейболе	2		1
7.	Правила соревнований, их организация и проведение	64		98
8.	Общая и специальная физическая подготовка	64		94
9.	Основы техники и тактики игры	4		8
	Контрольные игры и соревнования			
Итого:		144		144

Содержание изучаемого курса

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.

Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Материально-техническое оснащение занятий.

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

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Гантели различной массы
9. Мячи волейбольные
10. Рулетка

Литература.

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

**Календарный учебный график кружка «Волейбол»
по программе «Волейбол» на 2023-2024 учебный год.**

№	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Инструктаж по Т.Б.Правила игры в волейбол.	2		
2	Технико-тактические действия в защите и в нападении.Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	2		
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед. Игра в пионербол.	2		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).Игра в пионербол.	2		
5	Передачи мяча в парах в движении.Игра в пионербол.	4		
6	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Игра в пионербол.	4		
7	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	4		
8	Верхняя прямая подача.Эстафеты с элементами волейбола, игровые задания.	4		
9	Верхняя и нижняя прямые подачи. Игра в пионербол с элементами волейбола.	4		
10	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Игра в пионербол с элементами волейбола.	4		
11	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра в пионербол с элементами волейбола.	4		
12	Верхняя передача мяча в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	4		
13	Верхняя передача мяча из зон 2,3,4; верхний прием в зонах 1,6,5. Двухсторонняя учебная игра	4		
14	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра в пионербол с элементами волейбола.	4		
15	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Двухсторонняя учебная игра.	4		
16	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	4		
17	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой	4		

	и боковой подачи. Учебная игра.			
18	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	4		
19	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	4		
20	Прием мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	4		
21	Нападающий удар через сетку: из зоны 3,4 и 2. Игра.	4		
22	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	4		
23	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	4		
24	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	4		
25	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	4		
26	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	4		
27	Круговая тренировка из 8 станций.	4		
28	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	4		
29	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола	4		
30	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4		
31	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.	4		
32	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	4		
33	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	4		

34	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	4		
35	Учебная игра в волейбол.	4		
36	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4		
37	Судейство учебной игры в волейбол Игра в волейбол.	4		
38	Правила соревнований, их организация и проведение Соревнования по волейболу.	4		
Всего		144		