Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ СОШ №300 «Перспектива»
_____/С.Н. Сомов/
Приказ №_____от «_1_»_____ 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

возраст обучающихся: 7-16 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Аксенова Елена Валерьевна,
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка…… 3

2. Учебно-тематический план……... 8

3. Содержание программы…….12

4. Методическое обеспечение……..……. 14

1.Пояснительная записка

Направленность программы: образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

Нормативно-правовую основу данного учебного плана составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 29.12.2011 года № 189 (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБОУ СОШ № 20;

Актуальность. 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 секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Цель программы: укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию.

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм.
2. Повышать уровень общей физической подготовленности.
3. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
4. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки. судейства.

5. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Отличительные особенности. Обучением умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по волейболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

Адресат программы. Основной возраст детей, на которых рассчитана программа 7 -15 лет (1 группа – 7-10 лет; 2 группа – 11-12 лет; 3 группа – 13-16 лет.). Степень сформированности интересов учащихся и мотивации к данной предметной области может быть от начального уровня до среднего, что подразумевает собой, наличие базовых знаний по определенным направлениям физкультурно-спортивной деятельности, согласно прохождению программы по физической культуре (легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры), а так же и наличие специальных способностей в данной предметной области, то есть, соответствующий уровень развития определенных физических качеств, степень физической и практической подготовленности по направлению программы. Физическое здоровье детей должно не иметь противопоказаний к занятиям физическими нагрузками, учащиеся должны относиться к основной группе здоровья с разрешением сдачи нормативов и тестов по избранному виду деятельности.

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Количество учебных занятий за 1 год составляет 306 часов. Максимальное число часов в неделю – 9. В учебный план дополнительного образования МАОУ СОШ № 300 "Перспектива" входит курс «Волейбол». Курс «Волейбол» изучается из расчета 9 часа в неделю, 306 часов в год для обучающихся 1-8,10 классов.

Курс	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Волейбол	3 раза в неделю	9	306

Формы организации деятельности учащихся на занятии

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором

упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Планируемые результаты

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы промежуточной аттестации

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность 1 группы

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,3	5,1
2.	Челночный бег 3/10 (с)	9,3	8,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	25	30
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	4,0 6,0	5,0 7,0

Физическая подготовленность 2 группы

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Челночный бег 4/9 (с)	10,3	10,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	40
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	4,5 7,0	5,5 8,0

Физическая подготовленность 3 группы

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,1	4,8
2.	Челночный бег 4/9 (с)	10,0	9,6

3.	Прыжок в длину с места (см)	175	190
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	40	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м),	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,0

Техническая подготовленность 1 группа

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	2
2.	Подача нижняя прямая в пределы площади	1
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	1
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	3

Техническая подготовленность 2 группа

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	3
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	6

Техническая подготовленность 3 группа

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

2. Учебно-тематический план

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Кол-во часов по программе
1	Физическая культура и спорт в России.	9	0	9
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	9	0	9
3	Влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом	9	0	9
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	9	0	9
5	Правила соревнований, их организация и проведение	3	18	21
6	Общая и специальная физическая подготовка	90	0	90
7	Основы техники и тактики игры	90	9	99
8	Учебные игры и соревнования	0	60	60
	Итого:	**219**	**87**	**306**

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование тем, разделов	Количество часов
1-3	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	3
4-6	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	3
7-9	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	3

10-12	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	3
13-15	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	3
16-18	Прыжки (особенно в нападении, защите)	3
19-21	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	3
22-14	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	3
25-33	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	9
34-42	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	9
43-51	Приём мяча сверху двумя руками.	9
52-60	Выбор места для выполнения второй передачи.	9
61-69	Сочетание способов перемещений.	9
70-78	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	9
79-87	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	9
88-96	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	9
97-105	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	9
106-114	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	9
115-123	Нижняя прямая подача.	9
124-132	Выбор места для выполнения подачи.	9
133-141	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	9

142-150	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	9
151-159	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	9
160-168	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	9
169-177	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	9
180-182	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3
183-185	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	3
186-188	Верхняя прямая подача.	3
189-191	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	3
192-200	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	9
201-209	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	9
210-218	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	9
219-227	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	9
228-230	Падения и перекаты после падения.	3
231-233	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	3
234-236	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	3
237-239	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	3

240-242	Чередование способов подач.	3
243-245	Выбор места для выполнения нападающего удара	3
246-254	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	9
255-263	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	9
264-272	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	9
273-281	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	9
282-290	Передача двумя руками в прыжке.	9
291-299	Чередование способов подач.	9
300-306	Сдача контрольных нормативов.	6
	Итого	306

3. Содержание программы

Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма, занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

-Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике;
- отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

4. Методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Дидактические материалы

- Картотека упражнений по волейболу.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения игр по волейболу различных уровней.

Оценочные материалы: способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы

Спортивный зал оснащён спортивным инвентарём, теоретическими пособиями для обучения.

- Помещение спортзала;
- Волейбольные мячи – 10 шт.;
- Сетка – 3 шт.;

• Набивные мячи – 7 шт.;
• Скакалки – 20 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации программы

Список литературы для учащегося:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.
3. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Список литературы для педагога:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен С 07.05.2025 по 07.05.2026