

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управления образования администрации города Канска

МБОУ ООШ № 22

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Е.В. Макарова

Протокол № 1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ № 22

 Л.Д. Кондрова

Приказ № 229-0
от «30» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Волейбол»

(для обучающихся 7-9 классов образовательной организации)

г. Канск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся 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.

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.

Цели и задачи программы.

Цель: Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта.

Программа последовательно решает **основные задачи** физкультурно-спортивного воспитания обучающихся:

Образовательные:

Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Обучение игровой и соревновательной деятельности;

Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

Формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;

Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

Воспитать умение работать в группе, команде;

Воспитать психологическую устойчивость;

Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения обучающиеся изучат:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;

- правильность счёт по партиям;

В практической деятельности обучающиеся будут:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Итоги реализации программы первого года: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

По окончании второго года обучения обучающиеся изучат:

- различные подачи и передачи мяча через сетку;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в волейбол;
- правильность счёт по партиям;

В практической деятельности обучающиеся будут:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень сложности и ориентирована на 2 года обучения (на обучающихся 13-14 лет и 15 лет).

Возрастные особенности группы первого года обучения

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся в возрасте 13-14 лет, которые определяют выбор форм проведения занятий. Выделенные нами возрастные периоды при формировании групп 13-14 лет базируются на психологических особенностях развития подросткового возраста. Обучающиеся этого возраста отличаются внутренней уравновешенностью, стремлением к активной практической деятельности, поэтому основной формой проведения занятий выбраны практические занятия.

В определённые возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для развития и воспитания физических способностей. Эти периоды

называются сенситивными или чувствительными к развитию подготовленности. В них наблюдаются возможности для преимущественного развития ряда физических способностей, которые в данный период менее консервативны и могут развиваться более интенсивно. В определённые периоды наблюдается и наибольший эффект для воспитания конкретных физических качеств. Интересен факт, что временные границы периодов для отдельных физических качеств различаются между собой.

Чтобы методически верно строить занятия с детским контингентом, педагогу-тренеру нужны знания анатомо-физиологических особенностей детского организма. При соблюдении этого условия занятия будут способствовать правильному физическому развитию и совершенствованию необходимых сторон подготовленности. Отметим, что в пубертатном периоде организм находится в состоянии формирования в единую систему.

В связи с этими особенностями требуется индивидуальный подход к занимающимся, регуляция характера нагрузки, в соответствии с уровнем формирования дыхательных функций организма, регуляция времени участия в тренировочной или соревновательной обстановке на площадке, с использованием замен и взятия перерывов. Происходит также значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Функциональные данные зависят, не столько от паспортного, сколько от биологического возраста.

Возрастные особенности группы второго года обучения

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся в возрасте 15 лет, которые определяют выбор форм проведения занятий. Выделенные нами возрастные периоды при формировании группы 15 лет базируются на психологических особенностях развития.

В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Режим занятий, объём общеразвивающей программы: длительность одного занятия составляет 3 академических часа (по 40 минут), периодичность занятий – 3 раза в неделю.

Срок освоения общеразвивающей программы определяется содержанием программы и составляет 2 года (204 часа).

Формы обучения и виды занятий: сочетание очной формы обучения с применением индивидуальных, поточных и групповых методов.

Формы и методы работы с обучающимися:

Для повышения эффективности обучения по курсу, предусматриваются следующие методы организации учебно-тренировочной деятельности:

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Содержание изучаемого курса (1 год обучения)

Тематика занятий: Основы знаний (5 ч.). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в Волейбол.

Техническая подготовка (60 ч)

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (27 ч)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования: (5 ч)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Содержание изучаемого курса (2 год обучения)

Тематика занятий: Теория; (5ч.). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в Волейбол.

Техническая подготовка. (60ч).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в

парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (27ч.)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования: 10(ч.)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Требования к помещению:

помещение для занятий, отвечающие требованиям СанПин для учреждений дополнительного образования;

- качественное освещение;

№ п/п	Материально-техническое обеспечение	Количество
1.	Помещение (спортивный зал)	1
2.	Спортивная площадка.	1
3.	Гимнастическая скамейка.	2
4.	Гимнастическая стенка.	4
5.	Гимнастическая перекладина	1
6.	Мячи волейбольные	15
7.	Скакалки.	30
8.	Набивные мячи	5
9.	Сетка волейбольная	2
10.	Гимнастический канат	1
11.	Стока универсальная волейбольная	2
12.	Форма для игры в волейбол	6

Методическое обеспечение программы:

Методические пособия, разработанные преподавателем с учётом конкретных задач, комплекс упражнения, инструкции по Т.Б. учебная литература. Используются педагогические технологии индивидуализации обучения и коллективной деятельности.

Система, формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основы знаний.	5	0	0	http://www.o-volley.ru ,
2	Технические приемы.	60	0	0	http://www.samvolley.ru
3	Тактические приемы.	27	0	0	http://www.VolleyMos.ru
4	Соревнования	10	0	0	http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>,
<https://ds04.infourok.ru>
2. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
3. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>
5. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
6. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский « Волейбол у истоков мастерства»
Изд. ГРАНД Москва 1998 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. <http://nsportal.ru/boyko-irina-yurevna>.
2. Конспекты по занятиям направленным на обучение технических приемов и развитие физических качеств.
3. [Статья "Педагогические технологии в образовательном процессе"](#).
4. Методическая разработка: «Формирующее оценивание учащихся освобождённых от практических занятий физкультуры (по курсу волейбол)».
5. Презентации на тему правила игры в волейбол и овладение основными техническими навыками.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
<http://school-collection.edu.ru>
2. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные,

экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>

3. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». <http://www.openclass.ru>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
6. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>