

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

**Комитет по образованию администрации Вологодского
муниципального округа**

МБОУ ВМО «Куркинский центр образования»

РАССМОТРЕНО

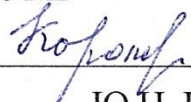
Педагогический совет

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УМР


Ю.Н. Королева
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ВМО

«Куркинский центр
образования»


Т.А. Фалалеева
Приказ № 96
от «01» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры. Волейбол»
Срок реализации 1год**

с. Куркино
2023

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры. Волейбол» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры. Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. 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.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Спортивные игры. Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

1.3. Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы 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;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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

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

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы 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 его роль, и

значение в жизнедеятельности человека,

— представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план.

№ п/п	Название программы/модуля	Возраст детей	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	«Пионербол с элементами волейбола»	10-11 лет	34	10	24
2	«Волейбол»	12-18 лет	34	4	30
Итого по программе:			68	14	54

2.2. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ ВМО «Куркинский центр образования» на 2023-2024 учебный год:

1. Начало учебного года – 1 сентября 2023 года

Окончание учебного года – 31 мая 2024 года

2. Продолжительность учебного года:

5-9 классы – 34 учебных недель

3. Сроки и продолжительность учебного года по четвертям:

I	01.09 – 03.11	9 недель 1 день
II	13.11 – 27.12	6 недель 3 дня
III	11.01 – 22.03	10 недель 2 дня
IV	01.04 – 24.05	8 недель
ВСЕГО:		34 недели и 1 день

4. Сроки проведения промежуточной аттестации:

Сроки проведения промежуточной аттестации - с 10 апреля по 26 мая 2024 г.

2.3. Рабочая программа

Рабочая программа по курсу «Пионербол с элементами волейбола»

Программа разработана для учащихся 5-6 классов с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с нагрузкой 1 час.

Курс рассчитан на 34 часов (в том числе, теоретические занятия – 10; практические занятия – 24)

1. Содержание программы.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего

подачу).

Рабочая программа по курсу

«Волейбол»

Программа разработана для детей 7-9 классов

Занятия проводятся 1 раза в неделю с нагрузкой 1 час.

Курс рассчитан на 34 часов (в том числе, теоретические занятия – 4; практические занятия – 30)

1.Содержание программы.

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки

к адлч ч но ч

Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

2. Методические материалы

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

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. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
 - доступностью игры для любого возраста;
 - возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
 - простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти

особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Раздел 3. Комплекс форм аттестации

3.1. Форма аттестации.

Контрольные нормативы.

3.2. Оценочные материалы.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, класс	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки	10	1	-	-	1	-	-

	(из 3 попыток)	11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1.Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;
С - средний показатель;
В - высокий показатель;

3.3. Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Справочник учителя физической культуры.
3. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И. Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.