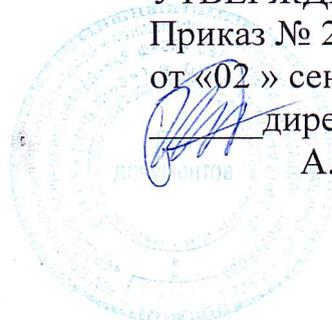


Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа 63»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
Протокол № 13
« 22 » августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 242
от «02 » сентября 2024 года
директор школы
А.С.Илюшкин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
Физкультурно- спортивной направленности
«Волейбол»

возраст обучающихся –15-17 лет
срок реализации – 1 год

Автор-
составитель:
Золотухина Евгения Ивановна
Учитель физической культуры

Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Учебный план.....
3. Методическое обеспечение.....
4. Список литературы.....

Пояснительная записка

Направленность- спортивно-оздоровительная

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Возраст детей – 15 – 17 лет.

Срок освоения программы – 1 год.

Количество учебных часов в неделю: 2 часа.

Программа рассчитана на 35 учебных недель. Всего воспитанники занимаются по программе секции 1 год: 70 часов.

Новизна дополнительной образовательной программы

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цель программы - направлена на всестороннее физическое развитие и способствует вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Задачи.

Обучающие:

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- формирование общих представлений о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой

Развивающие:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа основывается на современных тенденциях образования и на следующих главных педагогических **принципах**:

- ✓ **Принцип сознательности и активности:** предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов.
 - ✓ **Принцип наглядности:** наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятия главное - создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.
 - ✓ **Принцип доступности:** обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.
 - ✓ **Принцип систематичности:** прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.
- Принцип динамичности:** постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих.
- ✓ **Принцип оздоровительной направленности:** решает задачи укрепления здоровья детей. Подбор физических упражнений направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма.

Формы подведения итогов.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях и конкурсах. Усвоение теоретического материала контролируется при помощи опроса и письменных ответов на вопросы

Учебный план

| №п/п | Наименование разделов, тем | Теория | Практика | Всего | Форма контроля |
|------|----------------------------|----------|-----------|-----------|---------------------------|
| 1. | История развития волейбола | 1 | 0 | 1 | Беседа |
| 2. | Перемещения | 1 | 7 | 8 | Беседа, Тестовый контроль |
| 3. | Верхняя передача | 1 | 15 | 16 | Беседа, Тестовый контроль |
| 4. | Нижняя передача | 1 | 15 | 16 | Беседа, Тестовый контроль |
| 5. | Поддачи мяча | 0 | 8 | 8 | Тестовый контроль |
| 6. | Прием мяча | 1 | 11 | 12 | Беседа, Тестовый контроль |
| 7. | Подвижные игры и эстафеты | 0 | 6 | 6 | Беседа, Тестовый контроль |
| 8. | Физическая подготовка | 0 | 3 | 3 | Тестовый контроль |
| | Всего: | 5 | 65 | 70 | |

Календарно-тематический план

| №п/п | Тема | Количество часов | теория | практика | дата |
|------|--|------------------|--------|----------|------|
| 1 | История развития волейбола. | 1ч | 1ч | | |
| 2 | Стойка игрока (исходные положения). | 1ч | | 1ч | |
| 3 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1ч | 1ч | | |
| 4 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1ч | | 1ч | |
| 5 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1ч | | 1ч | |
| 6 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1ч | | 1ч | |
| 7 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, | | | | |

| | | | | | |
|----|---|----|----|----|--|
| | повороты, прыжки вверх) | 1ч | | 1ч | |
| 8 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1ч | | 1ч | |
| 9 | Перемещения и стойка волейболиста. | 1ч | | 1ч | |
| 10 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | 1ч | 1ч | | |
| 11 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | 1ч | | 1ч | |
| 12 | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) | 1ч | | 1ч | |
| 13 | Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках. | 1ч | | 1ч | |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках. | 1ч | | 1ч | |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках. | 1ч | | 1ч | |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках. | 1ч | | 1ч | |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. | 1ч | | 1ч | |
| 18 | Передача мяча сверху двумя перемещения. | 1ч | | 1ч | |
| 19 | Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 1ч | | 1ч | |
| 20 | Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 1ч | | 1ч | |

| | | | | | |
|----|--|----|----|----|--|
| 21 | Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 1ч | | 1ч | |
| 22 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1ч | | 1ч | |
| 23 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1ч | | 1ч | |
| 24 | Верхняя передача мяча в стену | 1ч | | 1ч | |
| 25 | Верхняя передача мяча в стену | 1ч | | 1ч | |
| 26 | Передача снизу двумя руками вперед-вверх | 1ч | 1ч | | |
| 27 | Передача снизу двумя руками вперед-вверх | 1ч | | 1ч | |
| 28 | Передача снизу двумя руками вперед-вверх | 1ч | | 1ч | |
| 29 | Передача мяча снизу двумя руками в средней и низкой стойках. | 1ч | | 1ч | |
| 30 | Передача мяча снизу двумя руками в средней и низкой стойках. | 1ч | | 1ч | |
| 31 | Передача мяча снизу двумя руками в средней и низкой стойках. | 1ч | | 1ч | |
| 32 | Передача мяча снизу двумя руками в средней и низкой стойках. | 1ч | | 1ч | |
| 33 | Передача мяча снизу двумя руками в средней и низкой стойках. | 1ч | | 1ч | |
| 34 | Передача мяча снизу двумя руками после перемещения | 1ч | | 1ч | |
| 35 | Передача мяча снизу двумя руками после перемещения. | 1ч | | 1ч | |
| 36 | Передача мяча снизу двумя руками над собой. | 1ч | | 1ч | |

| | | | | | |
|----|---|----|----|----|--|
| 37 | Передача мяча снизу двумя руками над собой. | 1ч | | 1ч | |
| 38 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1ч | | 1ч | |
| 39 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1ч | | 1ч | |
| 40 | Нижняя передача мяча в стену. | 1ч | | 1ч | |
| 41 | Нижняя передача мяча в стену. | 1ч | | 1ч | |
| 42 | Нижняя прямая подача. | 1ч | 1ч | | |
| 43 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 1ч | | 1ч | |
| 44 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 1ч | | 1ч | |
| 45 | Нижняя прямая подача. | 1ч | | 1ч | |
| 46 | Верхняя прямая подача. | 1ч | 1ч | | |
| 47 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1ч | | 1ч | |
| 48 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1ч | | 1ч | |
| 49 | Верхняя прямая подача. | 1ч | | 1ч | |
| 50 | Прием мяча снизу двумя руками | 1ч | | 1ч | |
| 51 | Прием мяча снизу двумя руками | 1ч | | 1ч | |
| 52 | Прием мяча снизу двумя руками с подачи | 1ч | | 1ч | |
| 53 | Прием мяча снизу двумя руками с подачи | 1ч | | 1ч | |
| 54 | Прием мяча сверху двумя руками | 1ч | | 1ч | |
| 55 | Прием мяча сверху двумя руками | 1ч | | 1ч | |

| | | | | | |
|----|---|----|--|----|--|
| 56 | Прием мяча сверху двумя руками с подачи | 1ч | | 1ч | |
| 57 | Прием мяча сверху двумя руками с подачи | 1ч | | 1ч | |
| 58 | Прием мяча снизу двумя руками в движении | 1ч | | 1ч | |
| 59 | Прием мяча снизу двумя руками в движении. | 1ч | | 1ч | |
| 60 | Прием мяча сверху двумя руками в движении | 1ч | | 1ч | |
| 61 | Прием мяча сверху двумя руками в движении | 1ч | | 1ч | |
| 62 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. | 1ч | | 1ч | |
| 63 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 1ч | | 1ч | |
| 64 | Физическая подготовка | 1ч | | 1ч | |
| 65 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 1ч | | 1ч | |
| 66 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 1ч | | 1ч | |
| 67 | Физическая подготовка | 1ч | | 1ч | |
| 68 | Физическая подготовка | 1ч | | 1ч | |
| 69 | Игры развивающие физические способности | 1ч | | 1ч | |
| 70 | Игры развивающие физические способности | 1ч | | 1ч | |

| | | | | | |
|--|--------------|------------|-----------|------------|--|
| | Итого | 70ч | 5ч | 65ч | |
|--|--------------|------------|-----------|------------|--|

Содержание

| Темы | Содержание материала |
|--|--|
| История развития волейбола | Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола |
| Техническая подготовка волейболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка |
| Техника игры в волейбол | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. |
| Физическая подготовка | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |
| Стартовые стойки | Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. |
| Обучение технике нижней прямой подачи | подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; |
| Обучение технике верхней прямой подачи | подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче: |

| | |
|---|---|
| Обучения технике верхних передач | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад |
| Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; |
| Обучение технике передач снизу | подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу |
| Обучение технике приема подач | упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки; |
| Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом(короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой. |
| Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра. |

Ожидаемые результаты

К концу программы учащиеся будут знать:

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»;
- Правила игры.

Уметь:

- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

Методическое обеспечение

Срок реализации программы - 1 год. Занятия носят практический характер с включением теоретической информации.

Методы обучения, воспитания и развития учащихся

1. Наглядные методы:

- а) наблюдение – умение всматриваться в явления окружающего мира, выделяя в них основные, замечать изменения, устанавливать причину, делать выводы;
- б) демонстрация – дает ребенку наглядный образ знакомых и незнакомых предметов;
- в) использование технических средств.

2. Практические методы:

- а) игровой
- б) соревновательный.

3. Словесные методы:

- а) Рассказ педагога – изучение материала;
- б) Беседа.

Современные педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности

- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - эффективное средство развития творческих способностей учащихся, способствует формированию мотивации к потреблению контента, циркулирующей в нем, как инструмент обработки и анализа знаний, организации самостоятельной учебно-исследовательской деятельности учащихся.
- Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- Технология индивидуализации обучения - педагог имеет возможность адаптировать методы, средства и приемы обучения под определенного учащегося с учетом его возможностей и потребностей. Также педагог имеет возможность наблюдать за процессом обучения, успехами или неудачами учащегося, своевременно оказывать ему необходимую помощь и поддержку.
- Технология развивающего обучения - это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка. Ориентированность учебного процесса на потенциальные возможности учащихся. Целью данного вида обучения является подготовка учащихся к самостоятельному освоению знаний и основано на формировании мыслительных операций, с помощью которых происходит усвоение знаний и оперирование ими.

Контроль за развитием учащихся и диагностика достижений

В процессе работы по программе предусмотрена система контроля за знаниями и умениями учащихся. Контроль знаний, умений, навыков и поведения детей осуществляется в следующих формах:

- ✓ **Входной контроль** направлен на выявление определённого исходного уровня развития навыков учащихся, мотивации обучения;
- ✓ **Текущий контроль** осуществляется на каждом учебном занятии через самостоятельную работу учащихся на практических занятиях.
- ✓ **Итоговый контроль** позволяет отследить уровень усвоения знаний по программе.

Здоровье сберегающий аспект занятия

- ✓ Условия проведения занятия соответствуют гигиеническим нормам и требованиям (освещённость, режим проветривания, мебель, дизайн, санитарно-гигиеническое состояние кабинета).
- ✓ Цели занятия сориентированы на обучение, воспитание и развитие здоровой личности учащегося и определены в соответствии с его индивидуальными и возрастными возможностями и особенностями.
- ✓ Создаётся положительный эмоциональный настрой и рабочая обстановка на занятии.
- ✓ Обеспечивается высокий уровень мотивации учебной деятельности в течение всего занятия.
- ✓ Методы и формы, используемые на занятии, обеспечивают:
 - адекватный психофизиологическим особенностям учащихся темп обучения;
 - достаточную двигательную активность учащихся на занятии;
 - учёт индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся;
 - включение каждого обучающегося в активную учебно-познавательную деятельность;
 - дозированную помощь учащимся при затруднениях, создание ситуации успеха, обратную связь;

- объективную оценку продвижения и развития каждого учащегося;
- контроль и оценку знаний учащихся, способствующих сохранению их психического здоровья;
- профилактику и снижение утомительности занятия, преодоление психического и статического напряжения учащихся.

Необходимое оборудование и материалы:

- ✓ Сетка волейбольная
- ✓ Стойки волейбольные
- ✓ Гимнастические маты
- ✓ Скакалки
- ✓ Мячи волейбольные

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Приложение 1

Девочки

| Контрольные упражнения | 11лет | | | 12лет | | | 13 лет | | | 14 лет | | | 15лет | | |
|--|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|
| | оценки | | | оценки | | | оценки | | | оценки | | | оценки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 150 | 130 | 165 | 155 | 140 | 170 | 160 | 145 | 175 | 165 | 155 | 185 | 170 | 155 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 12 | 8 | 3 | 15 | 10 | 5 | 18 | 12 | 8 | 19 | 13 | 9 | 20 | 15 | 10 |
| Челночный бег 3x10м | 8.9 | 9.7 | 10 | 8.8 | 9.6 | 9.9 | 8.6 | 9.4 | 9.7 | 8.5 | 9.3 | 9.6 | 8.4 | 9.2 | 9.5 |