

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

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
Протокол № 12
12 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 100
от 12 августа 2023 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

Барнаул, 2023

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. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. 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