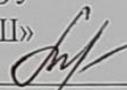
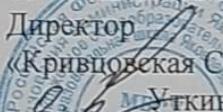


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кривцовская средняя общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»

«РАССМОТРЕНО»
на методическом совете
школы
протокол № 5
от «13» июня 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
МБОУ «Кривцовская
СОШ»

Лычёва Е.С.
«13» июня 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Кривцовская СОШ»

Уткина О.В.
Приказ № 13
от «13» августа 2022 г.



Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»

на 1 год обучения, физкультурно-спортивная направленность

возраст обучающихся – 13-17 лет

Педагог дополнительного образования
Ладыгин Игорь Николаевич

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ «Кривцовская СОШ»
Протокол № 1
от «13» августа 2022 г.

с. Кривцово

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе авторской программы Г.А. Колодницкого / Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.

Актуальность и новизна: **Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, 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. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цели реализации программы: «Волейбол»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Уровень сложности и направленность: программа рассчитана на базовый уровень сложности, направленность - физкультурно-спортивная.

Категория учащихся: дети от 13 до 17 лет. Специальный отбор не проводится.

Объём и срок освоения программы:

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	36	1

Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности: очная. При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Отличительные особенности: программа представляет собой синтез авторских методик и современных образовательных технологий.

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Условия реализации программы: В программу принимаются дети в возрасте 13-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты освоения программы:

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты: проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные результаты:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные** : владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные** : добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу 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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

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

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

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

К концу обучения, обучающиеся должны овладеть теоретическими знаниями, совершенствовать специальные и общие физические качества, необходимые для игры в волейбол, овладеть технико - тактическими навыками игры в волейбол, участвовать в соревнованиях, совершенствовать навыками инструктора и судьи, уметь подчинять личные интересы коллективны.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Перемещения	7	-	7	Контрольное упражнение

2	Передачи мяча	7	-	7	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3	Подачи мяча	5	-	5	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4	Атакующие удары	6	-	6	Контрольное упражнение
5	Приём мяча	6	-	6	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
6	Блокирование атакующих ударов	2	-	2	Контрольное упражнение
7	Тактика игры. Проведение соревнований по волейболу	3	-	3	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Итого	36	-	36	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Разучивание техники стойки игрока (исходные положения). Закрепление техники стойки игрока (исходные положения). Совершенствование техники стойки игрока (исходные положения). Разучивание техники перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Закрепление техники перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Совершенствование техники перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Закрепление техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Разучивание техники верхней прямой подачи. Закрепление техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Разучивание техники прямого нападающего удара (по ходу). Закрепление техники прямого нападающего удара (по ходу). Совершенствование техники прямого нападающего удара (по ходу). Разучивание техники нападающего удара с переводом вправо (влево). Закрепление техники нападающего удара с переводом вправо (влево). Совершенствование техники нападающего удара с переводом вправо (влево). Закрепление техники приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками. Закрепление техники приёма мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма мяча сверху двумя руками. Закрепление техники приёма мяча , отражённого сеткой. Совершенствование техники приёма мяча , отражённого сеткой. Разучивание

техники одиночного блокирования, группового блокирования (вдвоём, втроём), страховка при блокировании. Закрепление и совершенствование техники одиночного блокирования, группового блокирования (вдвоём, втроём), страховка при блокировании. Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении и защите, групповых тактических действий в нападении и защите, командных тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении и защите, групповых тактических действий в нападении и защите, командных тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите, групповых тактических действий в нападении и защите, командных тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. Проведение соревнований по волейболу.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
		план	факт						
						7	Перемещения		
1	сентябрь	2		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Разучивание техники стойки игрока (исходные положения)	спортивный зал	Текущий контроль
2	сентябрь	9		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники стойки игрока (исходные положения)	спортивный зал	Текущий контроль
3	сентябрь	16		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники стойки игрока (исходные положения)	спортивный зал	Текущий контроль
4	сентябрь	23		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Разучивание техники перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	спортивный зал	Текущий контроль
5	сентябрь	30		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	спортивный зал	Текущий контроль
6	октябрь	7		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	спортивный зал	Текущий контроль
7	октябрь	14		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты,	спортивный зал	Текущий контроль

							прыжки вверх)		
						7	Передачи мяча		
8	октябрь	21		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	спортивный зал	Текущий контроль
9	октябрь	28		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	спортивный зал	Текущий контроль
10	ноябрь	4		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	спортивный зал	Текущий контроль
11	ноябрь	11		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	спортивный зал	Текущий контроль
12	ноябрь	18		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	спортивный зал	Текущий контроль
13	ноябрь	25		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении	спортивный зал	Текущий контроль

							передачи		
14	декабрь	2		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	спортивный зал	Текущий контроль
						5	Подачи мяча		
15	декабрь	9		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники нижней прямой подачи	спортивный зал	Текущий контроль
16	декабрь	16		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи	спортивный зал	Текущий контроль
17	декабрь	23		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Разучивание техники верхней прямой подачи	спортивный зал	Текущий контроль
18	январь	6		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники верхней прямой подачи	спортивный зал	Текущий контроль
19	январь	13		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи	спортивный зал	Текущий контроль
						6	Атакующие удары		
20	январь	20		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Разучивание техники прямого нападающего удара (по ходу)	спортивный зал	Текущий контроль
21	январь	27		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники прямого нападающего удара	спортивный зал	Текущий контроль

					занятия		удара (по ходу)		
22	февраль	3		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники прямого нападающего удара (по ходу)	спортивный зал	Текущий контроль
23	февраль	10		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Разучивание техники нападающего удара с переводом вправо (влево)	спортивный зал	Текущий контроль
24	февраль	17		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники нападающего удара с переводом вправо (влево)	спортивный зал	Текущий контроль
25	февраль	24		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники нападающего удара с переводом вправо (влево)	спортивный зал	Текущий контроль
						6	Приём мяча		
26	март	3		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники приёма мяча снизу двумя руками	спортивный зал	Текущий контроль
27	март	10		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками	спортивный зал	Текущий контроль
28	март	17		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники приёма мяча сверху двумя руками	спортивный зал	Текущий контроль
29	март	24		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники приёма мяча сверху двумя руками	спортивный зал	Текущий контроль
30	март	31		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление техники приёма мяча , отражённого сеткой	спортивный зал	Текущий контроль

31	апрель	7		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование техники приёма мяча , отражённого сеткой	спортивный зал	Текущий контроль
						2	Блокирование атакующих ударов		
32	апрель	14		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Разучивание техники одиночного блокирования, группового блокирования (вдвоём, втроём), страховка при блокировании	спортивный зал	Текущий контроль
33	апрель	21		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление и совершенствование техники одиночного блокирования, группового блокирования (вдвоём, втроём), страховка при блокировании	спортивный зал	Текущий контроль
						3	Тактика игры		
34	апрель	28		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении и защите, групповых тактических действий в нападении и защите, командных тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра	спортивный зал	Текущий контроль

35	май	5		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении и защите, групповых тактических действий в нападении и защите, командных тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра	спортивный зал	Текущий контроль
36	май	12		18:00-18:40	групповые тренировочные занятия	1	Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите, групповых тактических действий в нападении и защите, командных тактических действий в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра. Проведение соревнований по волейболу	спортивный зал	Итоговый контроль

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия: Программу реализует 1 педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем образования и квалификацией, в соответствии с требованием законодательства.

№	ФИО	Должность	Образование, год окончания обучения	Повышение квалификации/профессиональная переподготовка	Общий стаж работы/стаж работы по специальности
1	Ладыгин Игорь Николаевич	Учитель физической культуры	СПО, Яковлевский педагогический колледж, 2011 ВПО, Курский государственный университет, 2018	ОГАОУ ДПО «БелИРО», по программе «Совершенствование методики и содержания дополнительного образования детей», 72 часа, 2019 год	11 лет/ 10 лет

Материально-техническое обеспечение: условия реализации данной программы

помещение	оборудование	спортивный инвентарь
Спортивный зал, раздевалки, душевые комнаты, комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом)	1. Сетка волейбольная-1шт. 2. Стойки волейбольные-2шт. 3. Гимнастические стенки-2 шт. 4. Гимнастические скамейки-3-4шт. 5. Гимнастические маты-8шт.	1. Скакалки-8шт. 2. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-15 шт. 3. Рулетка-2 шт.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П.
4. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
5. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
7. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы контроля: Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Оценочные материалы: Основным показателем работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.