Муниципальное образование Ейский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 имени летчика-космонавта,
Дважды Героя Советского Союза В.М. Комарова г.Ейска

Принята на заседании
Педагогического совета
от 29 августа 2023 г,
протокол №1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00eb 697f acfb ba0e 22d0 70ed e323 57bf f0
Владелец Почуйко Альберт Николаевич
Действителен с 31.05.2023 по 23.08.2024

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 11
им. летчика-космонавта,
дважды Героя Советского
Союза В.М. Комарова
г. Ейска МО Ейский район

А.Н. Почуйко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волейбол»

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 1 год, 153 часов

Возрастная категория: от *10* до *12* лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

Вид программы: Авторская

ID-номер Программы в Навигаторе: 14128

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования Магаляс В.Г.

г. Ейск
2023 год

1.Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты »:

1.1. Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 4-5 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Направленность. Настоящая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для получения детьми дополнительного образования хорошего здоровья и знаний в области физической культуры.

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 10-12 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.

Отличительные особенности от уже существующих программ

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. 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

Адресат программы

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»:в группу набираются дети от 10 до 12 лет, не имеющие специальных навыков. Уровень подготовки обучающихся, поступающих в группы определяется входной диагностикой. Группы формируются по возрасту. Состав группы постоянный, набор детей свободный.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Базовый: Дополнительные общеобразовательные программы данного уровня направлены на освоение определённого вида деятельности, углубление и развитие их интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий по различным дисциплинам; формирование

устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; формирование специальных знаний и практических навыков, развитие творческих способностей ребенка. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создаёт возможности освоения творческо-продуктивной, проектной и учебно-исследовательской деятельностей. Срок освоения программы базового уровня составляет 1 год (153 часов) . Возраст учащихся от 10 до 12 лет.

Формы обучения: Очная
Режим занятий: Всего на реализации программы отводится 153 часов, по 4,5 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного часа составляет 40 минут, перерыв составляет 10 минут.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель - развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи
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 приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Личностные:
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:
-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

1.3.Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	**Раздел 1 Вводное занятие**	3	3		
2	**Раздел 2. Освоение стоек и передвижений**	32	-	32	
3	**3 Раздел. Освоение техники приемов и передач мяча**	48		48	
4	**Раздел 4. Освоение техники подачи мяча и приема подач**	38		38	
5	**Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий**	32		32	
	ИТОГО	153	3	150	

Содержание учебного плана

Раздел 1: **Вводное занятие**
Теория: Истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
Правила игры в волейбол;
Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Раздел 2: **Освоение стоек и передвижений**
Теория : Значение ОФП в подготовке волейболистов

Практика: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Раздел 3: **Освоение техники приемов и передач мяча**
Теория: Значение технической подготовки в волейболе.
Практика: Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Раздел 4: **Освоение техники подачи мяча и приема подач**
Теория : Значение технической подготовки в волейболе.
Практика:
Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.

Верхняя прямая подача в прыжке.

Прием подачи в зону 3.

Раздел 5: **Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий**
Теория : Значение технической подготовки в волейболе.
Практика :
Техника выполнения нападающего удара:
Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.
Техника блокирования:
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Игровая подготовка:
Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Учебно-тренировочные игры.

1.4.Планируемые результаты

Личностные результаты:
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.
Метапредметные результаты:
-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
Предметные результаты:
-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

2.Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Условия реализации

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

-спортивный зал;

- Спортивный инвентарь: волейбольные мячи ,набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе гимнастические скакалки для прыжков ; волейбольная сетка; гимнастические маты; баскетбольные и теннисные мячи; гимнастические скамейки ;гимнастическая стенка .

2.2. Формы аттестации результатов. Промежуточная аттестация- это соревнования в течении учебного года. Итоговая аттестация в конце учебного года - сдача спортивных нормативов.
2.3. Оценочные материалы
Прыжок в длину с места, бег 30м, бросок набивного мяча, челночный бег 5*6, кросс 1 км.

2.4. Методические материалы

Описание методов обучения

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

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

Описание технологий, в том числе информационных

Информационные технологии позволяют модифицировать учебный процесс и гарантируют большую эффективность в достижении результатов обучения. Использование компьютерных технологий существенно обогащает педагогические методы обучения. Возможности компьютерных технологий (электронных учебных пособий и глобальной сети Интернет) по хранению, поиску и передаче информации позволяют решить такие задачи как: повысить информационную насыщенность занятия, выйти за рамки учебников, дополнить и углубить их содержание. Демонстрационные материалы, которые повышают наглядность, и эффективность словесных методов в изобилии встречаются в предметных цифровых образовательных ресурсах: плакаты или слайды, плакаты-иллюстрации, плакаты-схемы, интерактивные плакаты, комплексные интерактивные таблицы. Включение таких материалов в структуру занятия не только повысит интерес учащихся, поскольку практически все материалы ресурсов выполнены на высоком уровне, но и сэкономит время преподавателя на подготовку к данному занятию. В случае, если педагог не нашел уже готовых интересующих его материалов, он может самостоятельно их создать, например мы проводим видеосъёмку соревнований, технических действий на тренировках и используем этот материал при проведении занятий, что позволяет нам увидеть ошибки, недостатки, проанализировать, сделать соответствующие выводы по улучшению тренировочного процесса. Для создания собственных иллюстративных материалов, таких как рисунки, схемы (например, при

объяснении выполнения упражнений) можно воспользоваться графическими редакторами, текстовым процессором. Изложение новой темы занятия, как правило, сочетается с применением средств наглядности: в дидактике выделяют методы показа и методы демонстрации. Метод показа включает в себя показ плакатов, схем, и пр., которые можно создавать самим с помощью компьютерных технологий, так и использовать уже существующий набором таких иллюстраций в цифровых образовательных ресурсах и сети Интернет.

Формы организации учебного занятия: тренировка, встреча с интересными людьми, мастер-класс, практическое занятие, соревнование, турнир.

Тематика и формы методических материалов по программе
Оборудование:
-Спортивный инвентарь
Дидактические материалы:
-Правила игры в волейбол.
-физические упражнения

Алгоритм учебного занятия:
Тренировочное занятие состоит из четырех частей:
вводной, подготовительной, основной и заключительной.
Вводная часть - построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.
Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:
-Обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
-Функциональное врабатывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
-Психическая настройка - обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.
Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.)
Основная часть решает следующие задачи:
Повышение физической подготовленности;
Обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
Обучение тактическим действием в защите и нападении и их совершенствование;
Интегральная подготовка;
Игровая подготовка.
Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения - для развития физических качеств и

повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.
Заключительная часть решает следующие задачи:
Постепенное снижение нагрузки;
Раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
Подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).
Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

2.4. Профориентационный компонент программы

Занимаясь спортивной деятельности, учащихся в будущем может получить ряд перспективных профессий, среди которых:
Тренер
Менеджер в спорте
Инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе
Инструктор по лечебной физкультуре
Инструктор-методист по эрготерапии
Инструктор-методист по туризму
Спортсмен-инструктор
Спортивный обозреватель
Спортивный комментатор
Преподаватель физической культуры

2.6 Цель и задачи воспитательной работы программы

В ходе реализации программы у обучающихся формируются преставления понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, этики спорта; интереса к спортивным достижениями традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе

2.7. Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирофание правильной осанки и коррекция плоскостопия. Рекомендации, игры, упражнения. – Волгоград: «Учитель», 2009.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М: ТВТ Дивизион, 2010.

3. ВОЛЕЙБОЛ: примерные программы для дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, под редакцией Ю.Д.Железняка, А.В. Чичина, Ю.П. Сыромятникова – Москва, Советский спорт, 2009г.
4. ВОЛЕЙБОЛ: учебник для вузов, под общей редакцией А.В. Беляева и М.В. Савиной, – М: ТВТ Дивизион, 2009.
5. Григорьев О.А., Лотоненко А.В., Гостев Г.Р., Лотоненко А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки. – М: Еврошкола, 2010.
6. Гуров П.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – Орел: ОрелГУ, 2006.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. – М: Просвещение, 1989.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М: Терра-Спорт, 2005; Олимпия Пресс, 2005.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности. – М: Академия, 2001
10. Клещев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол: книга тренера. – Ташкент: издательство имени Абу Али ибн Сино, 1995
11. Клещев Ю.Н. Волейбол: школа тренера. – М: Физкультура и Спорт, 2005.
12. Король В.В., Краснящих Л.И., Жарких С.А. Гигиена спортсмена. Учебное пособие. – Орел, ОрелГУ, 2008.
13. Кунянский В.А. Волейбол: практикум для судей. – М: ТВТ Дивизион, 2004.
14. Лях В.И. Физическая культура: тестовый контроль. – М: Просвещение, 2007.
15. Основы теории физической культуры./ под общей редакцией Собянина Ф.И., Замогильнова А.И. – Белгород: БелГУ, 2008.
16. Титова Т.М., Степанова Т.В. Волейбол. Развитие физических и двигательных качеств. Методическое пособие по интегральной подготовке. – М: Чистые пруды, 2006.
17. Шульговский В.В., Соколова Н.А. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М: Просвещение, 1989.
18. ЯсуцакаМацудайра, Эйнгорн Анатолий. Так побеждать! Размышления о волейболе бывших тренеров сборных команд Японии и СССР. – СПб: МП РИЦ Культ-информ-пресс, 1994.
19. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2005(Правила соревнований)
20. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск:СибГАФК,2002