

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Г И М Н А З И Я № 4»

ПРИНЯТА

на заседании НМС
от « 30 » августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ «Гимназия №4»
№ 11/18 от « 31 » августа 2024 г.
_____ Е.А. Петренко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
Лавренчук Василий Николаевич

**Норильск
2024**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программ».....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план	6
1.3.2. Содержание учебного плана	10
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4. Методические материалы	13
Список литературы	14

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28

Данная дополнительная общеобразовательная программа ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов образования соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, воспитания учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. 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. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ спортивно – оздоровительной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих

сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы.

На обучение по программе «Волейбол» принимаются все желающие основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр, интересами которых является спорт, физические упражнения, желание играть в команде. Набор учащихся в группы осуществляется с учетом их потребностей и творческих способностей, поэтому состав групп может быть разновозрастным.

На 1 год обучения в объединение принимаются подростки 5 – 11 классов.

Примерная наполняемость групп:

– наполняемость групп – 10-20 человек;

Сроки реализации программы и объём учебных часов

Группы могут формироваться из разной возрастной категории, так как программа легко адаптируется под интересы и запросы детей и родителей.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 года обучения

Объем программы: 64 часа.

Форма обучения

Обучение учащихся осуществляется в очной форме в соответствии с Уставом учреждения.

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Личностные задачи:

- развитие мотивации детей к занятиям спортом;
- воспитание культуры поведения и общения;
- формирование поведения в социуме и навыков здорового образа жизни;
- формирование уверенности в себе, веры в свои возможности;
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные задачи:

- формирования навыка учебной и познавательной деятельности;
- формирование навыков самовыражения через движение;
- мотивирование к самостоятельности, ответственности, активности;
- формирование умения работать в коллективе;
- формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные задачи:

- обогащение словарного запаса учащихся, на основе использования соответствующей терминологии;

- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебный материал на каждом году обучения может дополняться, изменяться в течение учебного процесса и распределяться в соответствии с первостепенными задачами на данный момент.

Количество часов, отведенное на изучение разделов, может корректироваться в зависимости от контингента учащихся (возраста, интересов, подготовки, способностей), условий работы.

Порядок изучения разделов может меняться. Возможно, изучение раздела не полностью, а чередованием тем разных разделов. Это зависит от подготовки учащихся, а также способствует поддержанию интереса к занятиям (происходит смена вида деятельности).

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	4	4	0	Тестирование
1.1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях.	1	1	0	
1.2	Понятие о игре волейбол.	1	1	0	
1.3	Правила игры в волейбол.	2	2	0	
2.	Техника перемещений.	6	0	6	Сдача контрольных нормативов
2.1	Стойка волейболиста.	2	0	2	
2.2	Перемещения в стойке волейболиста.	2	0	2	
2.3	Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2	0	2	
3.	Прием. Передача. Поддача мяча.	20	0	20	Сдача контрольных нормативов
3.1	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2	0	2	

3.2	Передача мяча двумя руками сверху в встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.. Прием мяча двумя снизу.	2	0	2	
3.3	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача..	2	0	2	
3.4	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача.	2	0	2	
3.5	Верхняя прямая подача. 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. Учебная игра в волейбол.	2	0	2	
3.6	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	
3.7	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	
3.8	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	0	2	
3.9	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2	0	2	
3.10	Верхняя прямая подача. 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. Учебная игра в волейбол.	2	0	2	
4.	Нападающий удар. Блокирование.	18	0	18	Сдача контрольных нормативов
4.1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	
4.2	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное	2	0	2	

	блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				
4.3	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	
4.4	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	
4.5	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	
4.6	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	
4.7	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	
4.8	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	
4.9	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	2	0	2	
5.	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	10	3	7	Сдача контрольных нормативов
5.1	Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника..	2	1	1	
5.2	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	2	1	1	
5.3	Система игры в защите «углом вперед».	2	1	1	
5.4	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	

5.5	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2	0	2	
6.	Организация и проведение соревнований. Судейство учебных игр.	10	0	10	Результаты контрольных и товарищеских игр
6.1	Учебная игра в волейбол.	2	0	2	
6.2	Учебная игра в волейбол.	2	0	2	
6.3	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	2	0	2	
6.4	Учебная игра в волейбол.	2	0	2	
6.5	Учебная игра в волейбол.	2	0	2	
	Итого	68	7	61	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Теория (4 ч.). Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям. Правила и понятие игры в волейбол

Форма контроля: опрос

Раздел 2. Техника перемещений.

Практика (6 ч.). Совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Стойка волейболиста, Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Форма контроля: сдача нормативов

Раздел 3. Прием. Передача. Подача мяча.

Практика (20 ч.) Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.

Форма контроля: сдача нормативов

Раздел 4. Нападающий удар. Блокирование.

Практика (18 ч.). Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Форма контроля: сдача нормативов

Раздел 5. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Практика (10 ч.). Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Форма контроля: сдача нормативов

Раздел 6. Организация и проведение соревнований. Судейство учебных игр.

Практика (10 ч.). Товарищеские встречи между командами близлежащих школ. Учебная игра в волейбол.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие самостоятельности в принятии правильного решения;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование познавательного интереса к вопросам здорового образа жизни и формирование желания оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- выработка коммуникативных способностей и навыков эффективного общения;
- формирование способности оценивать свое поведение со стороны;
- совершенствование познавательного интереса и расширение кругозора.

Предметные результаты:

- накопление знаний о способах укрепления здоровья;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- проявление осознанного отношения к сохранению здоровья

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного контроля
1	1	02.09	27.05	34	32	68	1 раз в неделю 2 часа	декабрь май

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» необходимо: спортивный зал, с волейбольной сеткой.

Оборудование кабинета:

обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Технические средства:

- магнитофон
- видеопроектор, экран
- компьютер.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижение цели и задач программы. Перечисляются согласно учебному плану.

Формы аттестации

Контроль над усвоением знаний, умений и навыков осуществляется посредством различных видов:

1. Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Результаты Контрольных и товарищеских игр.
3. Результаты участия в Первенстве гимназии, в спартакиаде муниципального образования г. Норильск «Школьная спортивная лига».

2.3. Список литературы

1. Волейбол / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина – М., 2000г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978г.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист – М., 1998г.
4. Железняк Ю.Д. «Тактическая подготовка волейболиста», «120 уроков волейбола», «К мастерству в волейболе».
5. Жаров К.П. «Волевая подготовка спортсменов»,
6. Озолин Н.Г. «Современная система спортивной тренировки».