

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №25 ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА СИВАГИНА»**

Согласовано:

Методический совет

От «28» 08 2024 г.

Протокол № 1

Утверждено:

Приказ 0024/179 от 28.08.24

Директор МОУ СШ №25



Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от «27» августа 2024 г.

Спортивно-оздоровительная направленность
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

«ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Беляшонкова Антонина Владимировна
Учитель физической культуры

Ярославль, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка (цели и задачи ОП, её актуальность, значимость, категория учащихся (возрастная группа и иные особенности), условия реализации ОП).....	3
2. Учебный план и календарный учебный график.....	7
3. Содержание образовательной программы.....	8
4. Ожидаемые результаты освоения ОП.....	9
5. Контрольно-измерительные материалы.....	10
6. Продолжительность реализации ОП.....	11
7. Список литературы.....	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности, является модифицированной программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию для обучающихся 12-15 лет.

Актуальность и перспективность образовательной программы.

Игра – как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка с ограниченными возможностями. Игра – формирует личность ребенка.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Упражнения с мячами развивают у детей общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности. У детей могут быть усвоены навыки игры в волейбол и понимание упрощенных правил соревнований и судейство.

Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школах. Благодаря этому дети смогут плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу разного масштаба.

Проблема воспитания здорового школьника на сегодняшний день особенно актуальна, так как в школе двигательную активность вытесняют большой объем школьных предметов, которые требуют большой усидчивости.

Для детей характерны переутомления, психические перенапряжение, гиподинамия и другие сопутствующие болезни.

В связи с этим есть ярко выраженная цель у данной программы: поиск новых технологий, систем и методик оздоровление детей.

Следовательно, разработка программы дополнительных занятий для обучающихся 12-15 лет, способствует разрешению данной проблемы.

Цель программы: создание условий для успешной социализации обучающихся в современном обществе, всестороннее физическое развитие, совершенствование двигательных навыков и морально волевых качеств детей, через углублённое изучение спортивной игры в волейбол.

Задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Образовательная программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4.09.2014г. №1726-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологического требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Разработки программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016.-60с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);
- Сборника нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017г.-44с.

Категория учащихся, на которых ориентирована образовательная программа

Программа предназначена для обучающихся 12-15 лет (мальчики и девочки). Группа скомплектована по интересам детей, без особой образовательной потребности и предварительной подготовки. Наполняемость группы 15 человек.

Особенности реализации образовательной программы

Об актуальности духовно- нравственного воспитания в школе свидетельствуют многие кризисные явления современной жизни: наркомания, криминализация детской среды, низкий уровень общественной морали, утрата семейных ценностей, упадок патриотического воспитания и др. Из этого вытекает необходимость выделения духовно- нравственного воспитания в особую воспитательную область, обладающую своими методологическими доминантами, структурой, целями и способами реализации.

Данная программа создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, достижение следующих личностных результатов:

- укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности школьника поступать согласно своей совести;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности младшего школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- формирование нравственного смысла учения;
- формирование основ морали — осознанной обучающимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и

зле, должном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;

- принятие обучающимся базовых национальных ценностей, национальных и этнических духовных традиций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование способности открыто выражать и отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- осознание обучающимся ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Условия реализации образовательной программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводят в режиме занятия 2 часа в неделю. Теорию проходят в процесс занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирают содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и коррекционных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Для успешной реализации программы в ходе занятий используются методы:

- а) У детей предварительные представления об изучаемом движении создают *словесные методы* (объяснение, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание).
- б) Наглядный метод (показ, использование наглядных пособий) помогает создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.
- в) Практический метод (упражнение, соревнования) предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется в целом, - по частям.
- г) Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.
- д) Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом физических способностей обучающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая и поточная.

Процесс обучения в курсе волейбола построен на дидактических принципах:

- ✓ принцип вариативности: обосновывает планирование материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- ✓ принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- ✓ принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- ✓ принцип расширения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ✓ принцип усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Обеспечение ДООП (материально-техническое):

1. волейбольная площадка
2. волейбольная сетка
3. гимнастическая стенка
4. гимнастическая скамейка
5. гимнастические маты
6. скакалки
7. мячи набивные различной массы
8. мячи: малый (мягкий), резиновые.
9. гантели различной массы
10. мячи волейбольные
11. обруч
12. флажки
13. аптечка
14. модули
15. контейнер с комплектом игрового инвентаря

Организационное обеспечение ДООП:

Занятия проводятся во внеурочное время.

Кадровое обеспечение ДООП:

Занятия проводят учителя физической культуры работающие в данном образовательном учреждении.

Методическое обеспечение ДООП:

- Карточки с техническими заданиями
- Презентации
- Демонстрация техники педагогом
- Методическая литература

Учебный план и календарный учебный график
Перечень основных разделов программы с указанием отпущенных на их реализацию часов

Название темы	Теория	Практика	Общее количество часов	Дата
1-й модуль				
Основы знаний	2	2	4	Сентябрь-декабрь
Специальная техническая подготовка	3	4	7	Сентябрь-декабрь
Специальная тактическая подготовка	2	6	8	Сентябрь-декабрь
ОФП	2	3	5	Сентябрь, ноябрь
Соревнования	1	0	1	Октябрь, ноябрь
2-й модуль				
Основы знаний	2	2	4	январь- май
Специальная техническая подготовка	3	6	9	январь- май
Специальная тактическая подготовка	4	8	12	январь- май
ОФП	4	5	9	Январь, апрель

Соревнования	0	13	13	Февраль, март
ИТОГО	23	49	72	

Содержание ДООП:

Раздел «основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

Раздел «общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Раздел «Техническая и тактическая игра» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теоретические сведения.

Раздел “Основы знаний”(4 часа теории/4 часа практики)

Вводный урок. Тема “История возникновения волейбола»;

Тема “Развитие волейбола».

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с судейством, жестами судей, расстановкой игроков по площадке, правила игры в волейбол, участие в судействе соревнований.

Раздел «Техническая подготовка» (6 часов теории/10 часов практики)

Вводный урок. Тема “ Стойка, перемещения, нападающий удар игрока, верхняя и нижняя прямая подача”.

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с теорией: средняя и высокая стойка игрока, нападающий удар с передней и задней линии , имитация подачи с лицевой линии.

Раздел “Тактическая подготовка» (6 часов теории/ 12 часов практики)

Вводный урок. Тема «Взаимодействие игроков »

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с различными комбинациями взаимодействия игроков на площадке.

Раздел «ОФП» (6 часов теории/ 8 часов практики)

Вводный урок «Физические качества»

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с физическими качествами (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).

Раздел «Соревнования» (1 час теории/ 13 часов практики)

Вводный урок «Что такое соревнования?»

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с правилами игры.

2. «Как проводятся соревнования?»

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с правилами игры, с судейством.

Практические упражнения.

Раздел «Техническая подготовка» (16 часов)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Раздел «Тактическая подготовка» (18 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Раздел «Общefизическая подготовка» (14 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения.

С сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег.

Стартовый рывок с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м. кросс 500м.

Прыжки.

Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры.

«Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Раздел «Соревнования» (14 часов)

Принимать участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Ожидаемые результаты освоения ОП

Раздел “ Основы знаний ”

уметь:

- правила игры в мини-волейбол;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

Раздел “ Техническая подготовка ”

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- выполнять падения.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

Раздел “Тактическая подготовка”

уметь:

- Разработать тактику игры..
- знать:**
- Знать тактические комбинации в волейболе..

Раздел «ОФП».

уметь:

- Правильно выполнять упражнения на развития физических качеств.
- знать:**
- Понятия физическое качество.

Раздел «Соревнования».

уметь:

- Играть в мини- волейбол;
- Выполнять жесты судей.
- знать:**
- Понятие что такое волейбол;
- Как провести соревнования.

Контрольно-измерительные материалы

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Продолжительность реализации ОП

1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 учебных урока по 45 минут

Всего за год: 72 часов

Список литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.