

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №137**

620904, г. Екатеринбург, п. Шабровский, ул. Ленина, 45, тел. (факс): 8(343) 370-98-37,
e-mail: soch137@eduekb.ru

Программа рассмотрена и
допущена к реализации решением
педагогического совета
МАОУ – СОШ № 137
Протокол № 1
от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ – СОШ № 137
С.А. Палкина
Приказ № 164 от 02.09.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: **физкультурно-спортивная** направленность
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: учитель
Стойков Николай Петрович

Содержание

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» **физкультурно-спортивной направленности**. Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 № 28 СанПиН 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.
7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом.
10. Устав МАОУ-СОШ №137.

Актуальность. Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Отличительная особенность и новизна программы. Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена доступностью игры для любого возраста, возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания

моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Адресат программы: учащиеся 9-17 лет.

Количество учащихся в группе до 15 человек. Набор учащихся свободный.

Объем программы: 144 ч.

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная, в особых случаях применяется дистанционная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2.25 ч.

Уровень усвоения программы: базовый

Формы обучения: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные игры.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение, контрольные задания, тестирование, соревнование.

1.2. Цель, задачи программы.

Цель программы: Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи программы.

Обучающие:

1.Познакомить занимающихся с интереснейшим видом спорта, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований по волейболу.

2. Научить основным техническим приемам игры, основам командной тактики игры.

Развивающие:

1. Развить волевые качества учащихся.
2. Совершенствовать всестороннюю физическую подготовленность.
3. Укрепить опорно-двигательный аппарат

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Формировать коммуникативные навыки учащихся.
3. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	2.25	2.25	0	Наблюдение
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	4.5	2.25	2.25	Наблюдение
3	Влияние физических упражнений на организм	4.5	2.25	2.25	Наблюдение
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	4.5	4.5	0	Наблюдение
5	Правила соревнований, их организация и проведение	4.5	2.25	2.25	Наблюдение
6	Общая и специальная физическая подготовка	45	4.5	40.5	Наблюдение, контрольное задание, тестирование
7	Основы техники и тактики игры	58.5	2.25	56.25	Соревнование

8	Учебные игры и соревнования	20.25	2.25	18	Соревнование
Итого		144	22,5	121.5	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт в России (2.25ч.)

1.1. Теория: Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

2. Сведения о строении и функциях организма занимающихся (4.5ч.)

2.1. Теория: Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ.

2.2. Практика: Входное тестирование. Разыгрывание типовых ситуаций. Краткие сведения о нервной системе.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом (4.5 ч.)

3.1. Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

3.2. Практика: Гимнастические упражнения.

4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма (4.5 ч.)

4.1. Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

4.2. Теория: Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

5. Правила соревнований, их организация и проведение(4.5 ч.)

5.1. Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

5.2. Практика: Отработка упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

6. Общая и специальная физическая подготовка(45 ч.)

6.1. Теория: Роль общей и специальной физической подготовки(4.5 ч.)

6.2. Практика: Упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (40.5 ч.)

7. Основы техники и тактики игры(58.5 ч.)

7.1. Теория: Методики обучения игры в волейбол. Правила соревнований, их организация и проведение (2.25 ч.).

7.2. Практика: Практические занятия по технике защиты. Практические занятия по тактике защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия при игре в волейбол (56.25 ч.)

8. Учебные игры и соревнования(20.25 ч.)

8.1. Теория: Виды учебных игр и соревнований (2.25 ч.)

8.2. Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки(18 ч.)

1.2Планируемые результаты

Предметные результаты:

-умение выполнять технические приемы в волейболе, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение организовать и провести со сверстниками игры по волейболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- планирование занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- сформировано положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью;
- сформировано умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитано уважительное отношение к своему труду, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- сформировано умение оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: для создания условий реализация программы занятия проводятся в школьном спортивном зале, на спортивной площадке, на открытой волейбольной площадке. Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь:

- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Сетка – 3 шт;
- Набивные мячи – 7 шт;
- Скакалки – 20 шт.

Информационно-методическое обеспечение:

- дидактические материалы: видео- и аудиоматериалы.
- наглядные материалы: демонстрационные таблицы, картотека упражнений по волейболу, картотека общеразвивающих упражнений для разминки схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог до (совместитель) МАОУ-СОШ№ 137, учитель физической культуры, имеющий высшее педагогическое образование, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с учащимися.

2.2.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды и формы контроля:

-входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение .

-текущий контроль: оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

1. Передача мяча	1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1

	зоны 6 (10 попыток)									
	7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 1 7	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка								
			мальчики				девочки				
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий	
<i>III. Нападающий удар</i>	1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-	
		12	4	3	2	1	3	2	1	-	
		13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	8	6	4	3	6	5	3	2	
	2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	8	7	5	4	7	6	4	3	
	3.Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	<i>IV. Блокирование</i>	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
			14	2	1	1	-	2	1	-	-
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	
2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		13	2	1	1	-	1	1	-	-	
		14	2	1	1	-	2	1	-	-	
		15	5	4	2	1	5	3	2	1	
		16	6	5	4	2	5	4	3	1	
		17	8	6	4	3	7	5	3	1	
3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)		15	4	3	2	1	3	2	2	1	
		16	5	4	3	2	4	3	3	1	
		17	6	5	4	2	5	4	3	1	

3.Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. 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.

Список литературы для учащихся, родителей

(законных представителей)

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
3. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025