

Муниципальное образование Серовский городской округ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 27

Принято на заседании:
педагогического совета школы
«30» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 27
И.С. Адамович
«30» августа 2024 г.
Приказ № 154.3



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - оздоровительной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Целищев Константин Михайлович,
педагог дополнительного образования

г. Серов, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	6
3. Содержание общеразвивающей программы.....	6
4. Планируемый результаты.....	8
5. Условия реализации программы.....	9
6. Формы аттестации контроля и оценочный материалы.....	10
7. Список литературы.....	14

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Программа (волейбол) соответствует нормативным правовым актам и государственным программным документам. Составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)(далее – Концепция развития дополнительного образования детей);

- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН);

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Актуальность программы заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток общефизических навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество

учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, 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 ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в сети Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его 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 молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки

по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения первоначальными навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Методика обучения технике игры.
4. Методика обучения основам тактики игры.
5. Основы физической подготовки в волейболе.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресатами дополнительной общеразвивающей программы являются обучающиеся от 15 до 18 лет. Наполняемость группы до 20 человек.

Режим занятий: 4 часа в неделю, продолжительность одного занятия 40 минут.

Объем общеразвивающей программа рассчитан на 140 учебных часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Уровневость. «Стартовый уровень» предполагает использование и

реализацию общедоступных физических упражнений, освоение содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Виды занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, посещение игр, конкурсы, соревнования.

Формы подведения результатов: беседа, соревнования, спортивные игры, сдача нормативов, мастер-класс, практические занятия.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Основам техники и тактики игры в волейбол.
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации движений, быстроты реакции).
3. Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
4. Обучение основам техники и тактики игры, приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
5. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	3	3	-	Тестирование
2.	Освоение техники передвижений	20	-	20	Учебная игра, практическое занятие
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	24	-	24	Учебная игра, наблюдение за технико – тактических действиями
4.	Освоение техники подачи мяча и	24	-	24	Работа в группах, учебная игра

	приема подач				
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	20	-	20	Работа в группах, учебная игра
6.	Овладение тактикой игры в нападении	20	-	20	Работа в группах, учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	20	-	20	Работа в группах, учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	7	1	6	Учебно-тренировочные игры, соревнования, тестирование
	ИТОГО:	137	4	133	

Содержание учебного (тематического) плана

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Планируемые результаты

Метапредметные:

- выполняют технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- применяют в игре изученные тактические действия и приёмы;
- знают методику регулирования психического состояния;
- осуществляют соревновательную деятельность;
- знают правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта.

Личностные:

- могут достигать оптимального боевого состояния;
- соблюдают правила игры;
- знают значение здорового образа жизни.

Предметные:

- знают историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- знают правила игры;
- определяют терминологию игры и жесты судьи;
- могут технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- умеют регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- умеют организовывать и судить соревнования.

Комплекс организационно- педагогических условий

Условия реализации программы:

Материально – техническое обеспечение спортивного зала соответствует нормам и требованиям.

Оснащение спортивного зала следующее:

1. сетка волейбольная - 1 шт.;
2. стойки волейбольные - 2 шт.;

3. гимнастическая стенка - 5 шт.;
4. гимнастические скамейки – 2 шт.;
5. гимнастические маты - 7шт.;
6. скакалки - 20 шт.;
7. мячи набивные (масса 1кг) - 2шт.;
8. мячи волейбольные - 15 шт.;
9. мячи баскетбольные - 15шт.;
- 10.мячи футбольные - 2шт.;
- 11.обручи - 20 шт.;
- 12.конусы - 6 шт.;
13. свисток - 1 шт.;
14. секундомер - 1 шт.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
Тестовый контроль
Общефизическая и специальная физическая подготовка

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160-180	150-175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Тактико-техническая подготовка

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
---	---	---------------------------	---------------------------

Вопросы для тестирования

Площадка и её разметка:

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка:

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

Мяч:

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков:

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
 - В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
 - Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
 - В каких случаях применяется удаление игрока?
 - Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков:

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков:

- Каким должен быть костюм игрока?

- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?
- Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
- Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
 - Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
 - В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
 - Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков:

- Каково число игроков в команде?
- Какие игроки считаются основными и какие запасными?
- Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
 - Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
 - Существует ли обязательная расстановка игроков?
 - Как называются игроки каждой линии?
 - Что такое взаимная расстановка игроков?
 - Какое положение по кругу занимают игроки?
 - Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи? Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
 - Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования? Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры:

- В каких случаях команда проигрывает очко?
- Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
 - Из скольких партий состоит соревнование?
 - Когда соревнование считается законченным?
 - Как засчитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон:

- Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
- Как возобновляется игра после окончания первой партии?
- Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
- Чем отличается решающая партия от остальных партий?
- Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест:

- Что такое подача?
- Как производится подача?
- Когда подача считается произведённой?
- Ограничивается ли время на подачу?
- Что служит сигналом на право подачи?
- Когда даётся свисток на подачу?
- Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
- До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
- Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча:

- Каким способом можно ударять по мячу?
 - В каких случаях передача считается не правильной?
 - Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
 - Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
- Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих:

- Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно? Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
- Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
- Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование:

- Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
- Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

- Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
- Что такое блокирование?
- Кто имеет право участвовать в блокировании?
- Когда блокирование считается состоявшимся?
- Что такое групповое блокирование?
- Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
- Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки:

- Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
- Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
- Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии:

- Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
- Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?
- Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры:

- Когда мяч выходит из игры?
- Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков:

- Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
- Когда может быть произведена замена игрока?
- Даётся ли команде время на замену игрока?
- Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы:

- Какие установлены перерывы между партиями?
- Какой перерыв установлен перед решающей партией?
- Даётся время на смену в решающей партии?
- Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Список литературы

1. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
3. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001
4. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1989г.
6. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беяева А.В., Савина М.В. Москва.2005г.
7. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002
8. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005.
9. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
10. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
11. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»
12. Электронный журнал «Физкультура в школе» №1-8 2013.
13. Электронный журнал «Физкультура в школе» №7-12 2012.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390096

Владелец Адамович Ирина Сергеевна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025