

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа №27»

Принята на заседании
методического совета
от 31.08.2023 г.
Протокол № 1

Директор МБОУ г. Мурманска СОШ № 27



Утверждаю:

/ Г.А.Троянова

31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно- спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Попович А.В.

педагог дополнительного образования

Мурманск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» раскрывает методические особенности обучения игре в волейбол.

Программа составлена на основе:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепции персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в мурманской области, утвержденная распоряжением Правительства Мурманской области от 06.03.2020 г. № 38-РП;
- Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Мурманской области, утвержденных Приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 19.03.2020 г. № 462;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»»;
- Положения «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ г. Мурманска СОШ № 27».

Занятия волейболом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и

социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей.

Направленность программы: физкультурно- спортивная.

Актуальность. Данная программа способствует развитию интереса к занятиям физической культурой, а также помогает ребенку определиться с выбором наиболее интересного вида спорта для дальнейших занятий. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

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.

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 мобилизовывать 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 данная программа дополнительного образования, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы:

Обучающиеся МБОУ г. Мурманска СОШ № 27. В группу принимаются обучающиеся в возрасте от 14 до 16 лет первой и второй группы здоровья, вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Уровень обучения - стартовый.

Цели программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

1. систематизировать знания о волейболе;
2. обучать правилам игры и техническим приемам;
3. обучать тактическим действиям.

Развивающие:

1. развивать физические качества;
2. развивать и расширять функциональные возможности организма;
3. прививать навыки гигиены и закаливания организма;
4. сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Воспитательные:

1. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
2. воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
3. формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год и составляет 72 часа.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия- 45 минут.

Комплектование группы: 15 человек.

Формы подведения итогов: Итоги после прохождения программы подводятся в форме игровых соревнований и сдачи контрольных нормативов в объединении.

Формы организации учебных занятий: коллективные (занятия), групповые (работа в парах).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение учебных фильмов).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.
5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы и мини-зачёты по пройденному материалу в форме устных опросов.

Планируемые результаты

Результаты обучения:

По окончании обучения учащиеся будут:

- знать правила игры в волейбол;
- владеть техническими приемами и тактическими действиями;
- использовать полученные навыки в судейской практике.

Результаты развивающей деятельности:

По окончании обучения учащиеся будут:

- знать гигиенические требования, зависимость появления травм от неправильного отношения к ним;
- уметь выполнять индивидуально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости);
- использовать полученные навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

Результаты воспитывающей деятельности:

По окончании обучения учащиеся будут:

- знать этические нормы;
- уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- уметь заботиться о своем здоровье.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел № 1. Теоретическая подготовка (5 часов)								
1				лекция	1	История развития волейбола. Общие основы волейбола	спортзал	
2				лекция	1	Техника безопасности. Профилактика травматизма	спортзал	
3				лекция	1	Правила игры в волейбол и методика судейства	спортзал	
4				лекция	1	Методика тренировки волейболистов	спортзал	
5				лекция	1	Судейство игр	спортзал	
Раздел № 2. Техника нападения (16 часов)								
6				лекция	1	Стойки. Перемещения	спортзал	
7				практика	1	Стойки. Перемещения	спортзал	
8				практика	1	Стойки. Перемещения	спортзал	
9				практика	1	Стойки. Перемещения	спортзал	
10				лекция	1	Подачи	спортзал	
11				практика	1	Подачи	спортзал	
12				практика	1	Подачи	спортзал	
13				практика	1	Подачи	спортзал	
14				лекция	1	Передачи	спортзал	
15				практика	1	Передачи	спортзал	
16				практика	1	Передачи	спортзал	
17				практика	1	Передачи	спортзал	
18				лекция	1	Нападающие удары	спортзал	
19				практика	1	Нападающие удары	спортзал	

20				практика	1	Нападающие удары	спортзал	
21				практика	1	Нападающие удары	спортзал	
Раздел № 3. Техника защиты (12 часов)								
22				лекция	1	Стойки. Перемещения	спортзал	
23				практика	1	Стойки. Перемещения	спортзал	
24				практика	1	Стойки. Перемещения	спортзал	
25				практика	1	Стойки. Перемещения	спортзал	
26				лекция	1	Прием мяча	спортзал	
27				практика	1	Прием мяча	спортзал	
28				практика	1	Прием мяча	спортзал	
29				практика	1	Прием мяча	спортзал	
30				лекция	1	Блок	спортзал	
31				практика	1	Блок	спортзал	
32				практика	1	Блок	спортзал	
33				практика	1	Блок	спортзал	
Раздел № 4. Тактика нападения (12 часов)								
34				лекция	1	Индивидуальные действия	спортзал	
35				практика	1	Индивидуальные действия	спортзал	
36				практика	1	Индивидуальные действия	спортзал	
37				практика	1	Индивидуальные действия	спортзал	
38				лекция	1	Групповые действия	спортзал	
39				практика	1	Групповые действия	спортзал	
40				практика	1	Групповые действия	спортзал	
41				практика	1	Групповые действия	спортзал	
42				лекция	1	Командные действия	спортзал	
43				практика	1	Командные действия	спортзал	
44				практика	1	Командные действия	спортзал	
45				практика	1	Командные действия	спортзал	
Раздел № 5. Тактика защиты (12 часов)								
46				лекция	1	Индивидуальные действия	спортзал	
47				практика	1	Индивидуальные действия	спортзал	
48				практика	1	Индивидуальные действия	спортзал	
49				практика	1	Индивидуальные действия	спортзал	
50				лекция	1	Групповые действия	спортзал	
51				практика	1	Групповые действия	спортзал	
52				практика	1	Групповые действия	спортзал	
53				практика	1	Групповые действия	спортзал	
54				лекция	1	Командные действия	спортзал	
55				практика	1	Командные действия	спортзал	
56				практика	1	Командные действия	спортзал	
57				практика	1	Командные действия	спортзал	
Раздел № 5. Игровая подготовка (11 часов)								
58				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	
59				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	

60				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	
61				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	
62				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	
63				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	
64				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	
65				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	
66				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	
67				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	
68				практика	1	Двусторонняя учебная игра с заданием	спортзал	
Раздел № 6. Итоговая аттестация (4 часа)								
69				практика	1	Контрольные нормативы	спортзал	
70				практика	1	Контрольные нормативы	спортзал	
71				практика	1	Контрольные нормативы	спортзал	
72				практика	1	Контрольные нормативы	спортзал	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	0	
2	Техника нападения	16	4	12	тест
3	Техника защиты	12	3	9	тест
4	Тактика нападения	12	3	9	тест
5	Тактика защиты	12	3	9	тест
6	Игровая подготовка	11	0	11	соревнования
7	Итоговая аттестация	4	0	4	тест
	Итого (часов)	72	15	57	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

Раздел № 1. Теоретическая подготовка. (теория)

Тема №1. История развития волейбола.

Общие основы волейбола Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Тема № 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма

Тема № 3. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикауляция.

Тема № 4. Методика тренировки волейболистов.

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбор и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

Тема № 5. Судейство игр.

Составление положения о соревнованиях, календарь игр, организация и проведение соревнования внутри школы

Раздел № 2. Техника нападения (теория и практика).

Тема № 6. Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Тема № 7. Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подачи; специальные упражнения для обучения нижней прямой подачи. Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подачи; специальные упражнения для обучения нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подачи; специальные упражнения для обучения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подачи; специальные упражнения для обучения верхней боковой подачи. Специальные упражнения для обучения укороченной подачи; подача на точность.

Тема № 8. Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Тема № 9. Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом. Упражнения: для обучения напрыгиванию, с теннисным мячом, замаху и удару по мячу. Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом и резиновыми амортизаторами, на подкидном мостике, в парах через сетку. Упражнения для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Нападающий удар задней линии.

Раздел № 3. Техника защиты (теория и практика).

Тема № 10. Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Тема № 11. Прием мяча.

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку. Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки –грудь.

Тема № 12. Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Раздел № 4. Тактика нападения (теория и практика).

Тема № 13. Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.

Тема № 14. Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений. Подбор упражнений для развития прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Тема № 15. Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Раздел № 5. Тактика защиты (теория и практика).

Тема № 16. Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите. Подбор упражнений для развития быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки,

прием нападающих ударов, развитие координации.

Тема № 17. Групповые действия.

Взаимодействие игроков. Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости. Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Тема № 18. Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Раздел № 6. Игровая подготовка (практика).

Тема № 19. Двусторонняя учебная игра с заданием.

Раздел № 7. Итоговая аттестация (практика).

Тема № 20. Контрольные нормативы.

Прием контрольных нормативов по основам технической подготовки.

Образовательные и учебные форматы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения обучающих, развивающих и воспитательных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации:

- 1). *Предварительный контроль* - заключается в проверке знаний, умений обучающихся на начальном этапе освоения Программы и проводится в начале реализации Программы в виде входного тестирования.
- 2). *Текущий контроль* – подразумевает отслеживание активности обучающихся в выполнении ими упражнений.
- 3). *Итоговый контроль (итоговая аттестация)* – заключительная проверка знаний, умений и навыков по итогам реализации Программы (прием контрольных нормативов по основам техникой подготовки).

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по основам технической подготовки

<i>Контрольные нормативы</i>	<i>Пол</i>	<i>Показатели</i>		
		Н	С	В
Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м	12	14	16
	д	9	11	14
Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра(кол-во раз)	м	10	12	14
	д	8	10	12
Передача мяча в парах, расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м	17	20	25
	д	12	15	20
Подача (нижняя / верхняя), количество попаданий в площадку	м	5	10	15
	д	3	6	10
Подача (нижняя / верхняя), количество попаданий в левую / правую половину площадки, по заданию педагога	м	2	3	4
	д	1	2	3
Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (их 5 попыток)	м	3	4	5
	д	3	4	5
Нижние передачи над собой	м	15	20	25
	д	10	15	20
Верхние передачи над собой	м	15	20	25
	д	10	15	20

Показатели:

Н – низкий; **С** – средний; **В** – высокий

Комплекс организационно-педагогических условий

1. Материально – техническое обеспечение

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1	Стенка гимнастическая	Г
2	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
3	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные	Г
4	Палка гимнастическая	К
5	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
6	Скакалка детская	К
7	Стойки волейбольные универсальные	Д
8	Кубики	Г
9	Обруч детский	Г
10	Жилетки игровые	Г
11	Сетка волейбольная	Д
12	Аптечка	Д
13	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
13	Насос ручной	Д
14	Секундомер	Д

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение программы:

- картотека упражнений по волейболу;
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы освоения технических приемов в волейболе;
- правила игры в волейбол;
- правила судейства в волейболе;
- регламент проведения турниров по волейболу.

Информационное обеспечение программы:

- SPORTWIKI «Энциклопедия спорта» <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.