

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы: учебный план программы, содержание учебного плана

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график, календарно-тематическое планирование
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и волейбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях спортивного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы

Работа по программе ориентирована на обучающихся 6-11 классов. данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 12-17 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься волейболом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения. Общая продолжительность обучения составляет 102 часа. В учебную группу принимаются все желающие, без специального отбора. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к проведению занятий с обучающимися. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, с перерывом 10-15 мин. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Методы обучения: словесный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, мотивация.

Формы обучения: беседа, практическая работа, выполнение физических упражнений.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы школьников – от 15 до 25 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи:

Образовательные: - обучать занимающихся волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; - дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие: - скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников; - способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм; - целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; - расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные: - формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; - прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; - пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников; - способствовать социализации обучающихся.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты:

-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- Проговаривать последовательность действий во время занятий;

-Учиться работать по определенному алгоритму;

-Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;

-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-Активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, команде, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

**1.4. Содержание программы
Учебно-тематический план
Модуль 1**

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на волейбольной площадке	3	2	1	-
2.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	18	3	15	
3.	Освоение техники передач мяча	12	2	10	
4.	Освоение техники подач мяча	21	3	18	
5.	Овладение техникой нападающего удара	15	3	12	
6.	Освоение индивидуальной техники защиты и нападения.	18	3	15	

7.	Освоение тактики игры.	12	2	10	
8.	Контрольные упражнения.	3	0	3	
	Итого:	102	18	84	

Содержание учебного плана Модуль 1

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на волейбольной площадке. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. История волейбола.

Тема 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тактические действия в игре. Упражнения общей физической подготовки. Перемещение в стойке волейболиста с изменением направления движения. Техника остановок перед волейбольной сеткой. Техника перемещений вдоль волейбольной сетки. Подвижные игры.

Тема 3. Освоение техники передач мяча. Техника передач мяча двумя руками сверху. Техника приема-передачи мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Тема 4. Освоение техники подач мяча. Техника нижней прямой подачи. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Техника нижней прямой подачи в различные зоны площадки. Техника верхней прямой подачи. Игра по правилам волейбола (взаимодействие игроков во время игры). Игра в волейбол по правилам.

Тема 5. Овладение техникой нападающего удара. Техника разбега, замаха, выпрыгивания. Подвижные игры. Игра в волейбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры). Техника удара после выпрыгивания. Игра в волейбол по правилам.

Тема 6. Освоение индивидуальной техники защиты. Прием-передача мяча двумя руками снизу над собой. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Игра в волейбол по правилам. Тактические действия в игре. Технические действия в игре. Техника блокирования нападающего удара.

Тема 7. Освоение тактики игры. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям.

Тема 8. Контрольные упражнения. Выполнение контрольных упражнений.

№ занятия	Наименование раздела, темы	Количество часов
Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на волейбольной площадке. (3 ч.)		
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. История волейбола.	3
Тема 2. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. (18 ч.)		
2	Тактические действия в игре.	3
3	Упражнения общей физической подготовки.	3
4	Перемещение в стойке волейболиста с изменением направления движения.	3
5	Техника остановок перед волейбольной сеткой.	3
6	Техника перемещений вдоль волейбольной сетки.	3
7	Подвижные игры.	3
Тема 3. Освоение техники передач мяча. (12 ч.)		
8	Техника передач мяча двумя руками сверху.	3
9	Техника приема-передачи мяча двумя руками снизу.	3
10	Подвижные игры.	3
11	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	3
Тема 4. Освоение техники подач мяча. (21 ч.)		
12	Техника нижней прямой подачи.	3
13	Эстафеты с мячом.	3
14	Подвижные игры.	3
15	Техника нижней прямой подачи в различные зоны площадки.	3
16	Техника верхней прямой подачи.	3
17	Игра по правилам волейбола (взаимодействие игроков во время игры).	3
18	Игра в волейбол по правилам.	3
Тема 5. Овладение техникой нападающего удара. (15 ч.)		
19	Техника удара после выпрыгивания.	3
20	Техника разбега, замаха, выпрыгивания.	3
21	Подвижные игры.	3
22	Игра в волейбол по правилам (взаимодействие игроков во время игры).	3
23	Игра в волейбол по правилам.	3
Тема 6. Освоение индивидуальной техники защиты. (18 ч.)		
24	Прием-передача мяча двумя руками снизу над собой.	3
25	Передача мяча двумя руками сверху над собой.	3
26	Игра в волейбол по правилам.	3
27	Тактические действия в игре.	3
28	Технические действия в игре.	3
29	Техника блокирования нападающего удара.	3
Тема 7. Освоение тактики игры (12 ч.)		
30	Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	3
31	Командные технико-тактические действия при защите и нападении.	3
32	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных	3

	упражнениях.	
33	Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	3
<i>Тема 8. Контрольные упражнения.</i>		
34	Выполнение контрольных упражнений.	3

Раздел №2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года - 01.09.2024

Окончание учебного года - 31.05.2025

Учебные периоды	Сроки	Продолжительность	Количество учебных дней
1 четверть	с 02.09.2024 по 26.10.2024	8 недель (55 календарных дней)	48 учебных дней
2 четверть	с 05.11.2024 по 28.12.2024	8 недель (55 календарных дней)	47 учебных дней
3 четверть	с 08.01.2025 по 21.03.2025	10 недель 4 дня (75 календарных дней)	61 учебный день
4 четверть	с 31.03.2025 по 24.05.2025	8 недель (56 календарных дней)	46 учебных дней
	итога	35 недель (241 календарный день)	34 недели (202 учебных дня)

2.2. Условия реализации программы

Зал для занятий (спортивный), волейбольная сетка со стойками, мячи волейбольные, конусы для перемещений, гимнастические скамейки, медицинболы, скакалки.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в течение учебного года с 10 по 30 мая. Аттестация проводится в форме зачета в виде: практика и теория. Она предусматривает теоретическую и практическую подготовку обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеразвивающей программы. Участие в соревнованиях школьного, районного, городского уровней.

Учащиеся должны уметь:

Работать с волейбольным мячом: выполнять передачи мяча, выполнять подачи мяча. Играть по правилам в волейбол.

Учащиеся должны знать:

правила игры в волейбол, тактику игры в волейбол, технические приемы подач, передачи и нападающего удара.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности углубленного уровня по волейболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.). Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа

комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровненом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность –это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии –это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.4. Список литературы

1. Астахова, М. В., Стрельченко, В. Ф., Крахмалев, Д. П. Волейбол [Текст] / учебное – методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)», 2014. – 114 с.
2. Бахтина Т. Н. Физическая культура: учебное пособие. [Текст] / Т. Н. Бахтина, И. И. Александров, Н. В. Курова. – СПб.: СПбГЛТУ, 2012. – 128 с.
3. Беляев А. В, Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 184 с.
4. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. [Текст] – 2 – е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 144 с.
5. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] [Текст] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2015. - 143 с.
6. Бисярина, В.П. Анатомо-физиологические особенности детского организма [Текст] / В.П. Бисярина. – М.: Медицина, 2009. – 224 с.
7. Волейбол высшего уровня [Текст] / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2017. - 31 с.
8. Волейбол: учеб. для студентов вузов физ. Культуры. [Текст] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2019. - 359 с.
9. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу [Текст] – М.: Книга по Требованию, 2013. – 150 с.
10. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2015. - 112 с.
11. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе: Пособие для учителя [Текст] / Ю. Д.Железняк, Л. Н. Слупский. – М. : Просвещение, 2000. – 128 с.
12. Ивойлов А. В. Волейбол. [Текст] / Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. – Минск, «Высшая школа», 2014. – 288 с.
13. Каратаева Т. Ю. Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации [Текст] – Челябинск: Изд – во Челяб. гос. пед. ун – та, 2016. – 77 с.
14. Клещев Ю. Волейбол [Текст] / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.
15. Козырева Л.В. Волейбол [Текст] / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2013. - 168 с.
16. Лях, В. И. Совершенствование специфических координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2021. – № 2. – С. 7-14.

17. Сапин, М.Р. [Текст] / Анатомия и физиология детей и подростков : учеб.пособие для студ.пед.вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2012.
18. Солодков, А.С. Возрастная физиология : учеб.пособие для вузов физ.культуры [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2021. - 187 с.
19. Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. навыков в игре [Текст] / Т.М. Титова, Т.В. Степанова. - М.: Чистые пруды, 2016. - 32 с.
20. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 224 с.
21. Фомин, Н.А., Филин, В.П.. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Фомин, Н.А., Филин В.П. – М.: ФиС, 2017. – 174 с.
22. Фурманов А.Г. Волейбол: учеб. Пособие [Текст] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2019. - 227 с.
23. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология [Текст] / А.Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 2018. – 286 с.
24. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студ. пед. ин-ов [Текст] / А.Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 2010. – 319 с.
25. Волейбол: теория и практика: учеб. – [Электронный ресурс] – Москва, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/43905>
26. Волейбол: учебно – методическое пособие [Электронный ресурс]: учеб. метод. пособие – [Электронный ресурс] – Орел, 2016. – 44 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97718>
27. Комплект контрольно-оценочных средств по волейболу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/komplekt-kontrolno-ocenochnyh-sredstv-po-volejbolu-4529508.html>

Список литературы для учащихся:

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. [Текст] – 2 – е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 144 с.
2. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху [Текст] / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2014. - 161 с.
3. Кунянский В.А. Волейбол: О судьях и судействе [Текст] / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2012. - 180 с.
4. Лепешкин В.А. Волейбол в школе: Обучение тактике игры [Текст] / В.А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2017. - 32 с.