

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 5

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ гимназии № 5

Протокол №1
от «1» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ гимназия №5



Т.А.Шиндина

Приказ № 5/4
от «1» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно - спортивной направленности

секция «Волейбол»

Возраст: 14-18 лет,

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

учитель физической культуры

Шишкина Н.В.

Екатеринбург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) программы»);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-461/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Распоряжение правительства Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019г. «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области, ГАНУО СО «Дворец молодежи» № 34-Д от 27.01.2020г. «Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования детей Свердловской области».

Программа «Волейбол» реализуется в рамках платных образовательных услуг».

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров подготовки волейболистов, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Волейбол по содержанию является физкультурно-спортивной направленности, по форме организации – групповая.

Адресность программы. Программа ориентирована на возраст обучающихся с 14 до 18 лет, разработана с учётом психофизиологических особенностей данных возрастных категорий.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ – воспитание физически и духовно развитых детей и подростков, формирование гармоничной личности школьника.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Повышение общей физической подготовленности (особенно таких качеств, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость).
3. Обучение основам техники волейбола.
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Привитие навыков участия в игровой соревновательной деятельности.
6. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.

7. Выполнение нормативных требований по общей специальной физической подготовке.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.

Программа направлена на воспитание и социально-культурную адаптацию подростков.

Большое достоинство волейбола, с точки зрения педагогики, заключается в его командном характере. Шесть игроков одной команды соревнуются с шестью игроками другой, что развивает умение подчинять личные интересы интересам коллектива.

Как серьезный положительный фактор, в волейболе следует отметить интенсивное воспитание детей, направленное на развитие их находчивости. Воспитательный эффект дает едва ли не любая игра, однако, волейбол особенно характерен самостоятельным творчеством. Постоянные поединки, смена ситуаций, нападение и защита вызывают необходимость в течении считанных мгновений искать новые решения. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большей мере развивает и силу воли.

У волейбола есть еще одно ценное качество – универсальность. Так, систематические занятия волейболом оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся волейболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

В программе можно выделить два этапа: этап начальной подготовки и этап спортивной подготовки и совершенствования.

На этапе начальной подготовки занятия направлены на укрепление здоровья, всестороннее развитие двигательных способностей, особенно координационных возможностей и быстроты двигательных действий, скорости и общей выносливости.

На втором этапе занятия направлены на всестороннее физическое развитие. Особое внимание уделяется технической подготовке, постоянному пополнению объема двигательных умений и навыков.

Во время занятий по данной программе применяются доверительные, гуманные формы и методы общения, воспитания и развития детей.

Методы работы: поисковый, творческий, аналитический. Программа предусматривает проведение открытых занятий, выходы на турниры, культурно-массовые мероприятия, что способствует сплочению коллектива и является формой проведения досуга.

Целесообразно применять групповые формы занятий в секции и сочетать их с самостоятельной работой.

Основной учебно-тематический план составлен из расчета 27 часов в год. По каждой теме учебного плана определено количество часов. Тренировки проходят в спортивном зале 1 раз в неделю. Объем часов в неделю - 1 час на группу. Занятия проводятся с разновозрастной группой.

1. Учебный план

1. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» определяет перечень, последовательность и распределение по периоду обучения разделов и тем программы, реализуемых в качестве платной образовательной услуги.

Наименование программы/модуля	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов за весь период обучения
«Волейбол»	1	27	27

Организация образовательной деятельности по оказанию платных образовательных услуг регламентируется календарным графиком, расписанием платных образовательных услуг на срок освоения программы, которые разрабатываются и утверждаются образовательной организацией самостоятельно на текущий учебный год.

Срок освоения программы составляет 8 месяцев в год.

Форма обучения: очная.

Начало освоения программы: согласно распорядительному документу по формированию группы.

Программа разработана на 27 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю (1 учебный час в неделю).

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Тенденции развития мирового и отечественного волейбола. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи. Закаливание организма. Режим дня спортсмена.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Роль и значение индивидуальной разминки в системе общей физической подготовки (ОФП). Правила составления упражнений для индивидуальной разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп. Упражнения для развития координационных способностей. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений индивидуальной разминки.

Выполнение упражнений для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата на координационном тренажере:

- прыжки на одной ноге и со сменой ног;
- прыжки в различных направлениях, лицом и спиной вперед;
- бег в различных положениях;
- бег с различной постановкой ног

Выполнение упражнений для развития гибкости и пластичности: наклоны, вращения, сгибание и разгибания, упражнения с предметами.

Выполнение упражнений на расслабление (заминка).

Выполнение общефизических упражнений для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Отработка упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Отработка упражнений для мышц туловища: на формирование правильной осанки;

- наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях;
- поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе;
- переход из положения лежа в сед и обратно;
- смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Отработка упражнений для мышц ног:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
- вращения в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
- приседания на одной и на двух ногах;
- отведение и приведение;
- махи в разных направлениях;
- выпады;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Выполнение упражнений в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

Тестирование.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория. Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений (СФП) применительно к игровой практике. Изучение элементов падения. Правила подвижных и спортивных игр. Правила по технике безопасности.

Практика. Выполнение прыжковых упражнений:

- прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега;
- прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание;
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- прыжки со скакалками.

Выполнение беговых упражнений:

- в гору на коротких отрезках 5-20м;
- бег с резкими остановками и последующими стартами;
- бег равномерными рывками.

Выполнение упражнений с набивными футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей.

Выполнение упражнений с элементами падения:

- падение с перекатом на правый и левый бок;
- падение с перекатом на грудь (рыбка).

Отработка выполнения упражнений на скорость:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м;
- рывки из различных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке лицом и спиной вперед;
- бег на время;
- кроссовая подготовка на 1 километр;
- ускорения;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

- ловля и быстрая передача мяча

Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Вышибалы».

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, ручной мяч. Тестирование.

4. Техническая подготовка:

Теория. Изучение классификации технических приемов (верхняя передача, нападающий удар, прием мяча, подача). Способы и правила использования технической подготовки в командно-групповых действиях. Правила техники безопасности.

Практика. Освоение техники приемов и передач мяча:

- передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. - передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
- передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
- освоение техники подачи мяча и приема подач.
- верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
- верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.
- верхняя прямая подача в прыжке.
- прием подачи в зону 3.

- освоение техники прямого нападающего удара
- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.
- нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.
- прямой нападающий удар при встречных передачах.
- овладение техникой защитных действий
- блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

5. Тактическая подготовка. Овладение тактикой игры в нападении:

- выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
- командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
- овладение тактикой игры в защите
- выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
- овладение игрой и развитие психомоторных способностей.
- учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. - Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
- овладение организаторскими способностями
- организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Теория. Понятия атаки, обороны. Тактические элементы игровых схем в обороне и атаки. Общие сведения о стандартных положениях. Правила замены игроков. Разбор ошибок.

Практика. Выполнение элементов тактической подготовки при игре в обороне: расположение игроков в «своей» зоне и их передвижения.

Отработка базовых элементов тактической подготовки:

- перемещения;
- передача мяча;
- тактика игры в нападении;
- тактика игры в защите.

Учебно- тренировочные игры. Тестирование.

6. Итоговое занятие:

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Разбор ошибок. Правила по технике безопасности.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

2. СОДЕРЖАНИЕ

В программу включены разделы на 27 часов в год.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

1. Волейбол в России и за рубежом.
2. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.
3. Влияние физических упражнений на организм.
4. Обеспечение техники безопасности в волейболе.
5. Изучение и анализ тактики игры.
6. Правила игры.
7. Просмотр видеозаписей игр команд-мастеров, учебных фильмов и т.п.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

4. Акробатические упражнения.
5. Легкоатлетические упражнения.
6. Спортивные игры.
7. Подвижные игры.
8. Эстафеты.
9. Плавание.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости.
5. Упражнения для развития гибкости.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

1. Контрольные упражнения по ОФП.
2. Контрольные упражнения по СФП.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к мини-футболу.

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

Личностными результатами:

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся;
- развить у обучающихся «чувство мяча»;

Предметными результатами

знать:

- основные тенденции развития мирового и отечественного волейбола;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;
- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- виды бросков и технику их выполнения;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы игры;
- правила оказания первой помощи;
- правила спортивных игр.

уметь:

- выполнять индивидуальную разминку;
- выполнять основные виды бросков;
- выполнять основные виды приемов и ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в паре и группах;
- оказывать первую помощь;
- выполнять броски из различных положений;
- играть по правилам спортивных игр.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

- Формы и методы обучения

При обучении используются основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Формы обучения: Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная

-Общие критерии оценивания результатов:

- Владение знаниями по программе, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Основной показатель работы – выполнение в конце каждого года обучения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

- Активность. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.

- Умение работать в коллективе, в команде.

- Уровень воспитанности и культуры учащихся.

- Спортивный рост и личностные достижения воспитанников.

-Критерии замера прогнозируемых результатов:

- Педагогическое наблюдение.

- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.

- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов. Календарные и контрольные игры представляют огромную роль при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями.

- Участие в соревнованиях.

-Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов):

- Педагогическое наблюдение.

- Опрос.

- Дневник достижений учащихся; портфолио учащихся.

- Открытые занятия с последующим обсуждением.

- Итоговые занятия.

- Соревнования.

- Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

- Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В

конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

-Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

-Текущая диагностика и контроль – декабрь

-Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

- Система контроля результативности обучения:

- Педагогическое наблюдение.

- Опрос.

- Дневник достижений учащихся; портфолио учащихся.

- Открытые занятия с последующим обсуждением.

- Итоговые занятия.

- Соревнования.

- Промежуточная и итоговая аттестация результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

- Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2 – 3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Тематическое планирование

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Теоретическая подготовка					
1.	Волейбол в России и за рубежом	1	1	0	опрос
2.	Правила техники безопасности на тренировках	1	1	0	опрос
3.	Гигиенические знания и навыки	1	1	0	опрос
4	Правила игры	1	1	0	опрос
Практические занятия					
1	Общая физическая подготовка	2	0	2	тестирование
2	Специальная физическая подготовка	2	0	2	тестирование
3	Техническая подготовка	3	0	3	тестирование

4	Тактическая подготовка	2	0	2	тестирование
Соревнования					
1	Выполнение контрольных нормативов	3	0	2	сдача контрольных нормативов
2	Контрольные игры и соревнования	5	0	5	соревнование
	ВСЕГО	27	4	22	

Методическое обеспечение программы

Официальные игры проводятся на площадке 9 X 18 м, разделенной сеткой (высота 200 см). Состав команды – 6 игроков. Три партии до 25 очков. В волейбольной секции в разновозрастных группах могут заниматься школьники с 1 по 11 класс.

3. Календарный график занятий

№ п/п	Название программы	Сроки обучения
1	Волейбол	с 01.10.2022 по 28.10.2022 с 07.11.2022 по 30.12.2022 с 09.01.2023 по 17.03.2023 с 27.03.2023 по 29.04.2023

Нерабочими и праздничными днями являются:

воскресенье

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая - День Победы;

12 июня - День России;

4 ноября - День народного единства.

При совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного дня рабочий день, за исключением выходных дней, совпадающих с нерабочими праздничными днями.

4. Форма итоговой аттестации не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании не выдается.

5. Оценочные материалы не предусмотрены.

6. Планируемые результаты

Прямыми критериями оценки полученных результатов обучения являются достижения учащихся: повышение физической подготовленности, сравнение результатов сдачи контрольных нормативов в начале и конце учебного года, а также фиксация промежуточных результатов; выполнение разрядных нормативов, занятие высоких мест в соревнованиях, умения применять полученные знания, умения и навыки на практике.

Основными критериями служит создание стабильного коллектива с развитым чувством ответственности, товарищества.

7. Форма обучения: очная.

8. Срок освоения программы

27 занятий. Срок освоения указан в учебном плане и в календарном учебном графике настоящей Программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049241

Владелец Шиндина Татьяна Андреевна

Действителен с 21.09.2023 по 20.09.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428808

Владелец Сорокина Анастасия Федоровна

Действителен с 24.10.2024 по 24.10.2025