

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №91 «Центр инженерных технологий»

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 3 от «21» мая 2024 г.



Утверждаю:

Директор МОУ «Средняя школа №91 ИнТех»
С.Н. Кангина

Приказ №04-09/41-2 от «24» мая 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:
Мошнин Игорь
Александрович,
педагог
дополнительного
образования

Ярославль,
2024 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	7
III. Содержание программы	12
IV. Ожидаемые результаты освоения программы	14
V. Контрольно-измерительные материалы	17
Список рекомендуемой литературы.....	20

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу «Волейбол» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124 ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 год, №996-з);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 г. №19-нп «Об утверждении Правил персонализированного финансирования детей в Ярославской области»;

10. Устав МОУ «Средняя школа №91 «ИнТех».

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа реализуется во Фрунзенском районе г. Ярославля, в городской местности.

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- укрепление здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к всестороннему саморазвитию

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Этапы реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Обучающиеся будут изучать общую и специальную физическую подготовку, а также технико-тактические действия игры волейбол.

Категория обучающихся: 13-17 лет.

Количество обучающихся: 12-15 человек.

Продолжительность обучения: 9 месяцев.

Место реализации образовательной программы: Центр дополнительного образования МОУ «Средняя школа № 91 «ИнТех», расположенный по адресу: Дядьковский проезд, здание 8.

Условия реализации программы

Организационные условия: Занятия проводятся 2 раза в неделю в течение 1 года (9 месяцев). Продолжительность одного занятия 40 минут, что составляет 1 академический час. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 68 часов (2 часа в неделю).

Материально-технические условия реализации программы: спортивный зал, спортивный инвентарь.

Кадровые: педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование физкультурно-спортивной направленности.

Методическое обеспечение программы: обучающие программы. При составлении рабочей программы использована основная образовательная программа начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 91 «Центр инженерных технологий».

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Сетка волейбольная со стойками
4. Протектор для волейбольных стоек.
5. Барьер легкоатлетический
6. Гантели массивные от 1 до 5 кг
7. Насос для накачивания мячей в комплекте с играми
8. Скамейка гимнастическая
9. Утяжелитель для рук
10. Утяжелитель для ног
11. Волейбольные мячи - 20 штук.
12. Набивные мячи (медицинболы) 10 штук.
13. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.
14. Фишки (конусы) – 20 шт.
15. Скакалки 15 штук.
16. Баскетбольные мячи 10 штук,
17. Футбольные мячи 10 штук.
18. Шведская стенка.
19. Гимнастическое оборудование.

II. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола.	2	1	1
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	2	1	1
3	Гигиена, предупреждение травматизма	2	1	1
4	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2	
5	Общая и специальная физическая подготовка	26		26
6	Основы техники и тактики игры	20		20
7	Контрольные игры и соревнования	14		14
	Итого	68	5	63

Календарный учебный график

Дата начала и окончания реализации программы	с 1 сентября по 31 мая
Каникулы зимние	30 декабря-08 января
Количество учебных недель	34
Количество учебных часов в неделю	2
Количество учебных часов за год	68
Входной контроль	1-15 сентября
Итоговая аттестация	15-31 мая

Календарно-тематический график

№	Тема занятия	Формы организации деятельности учащихся	Количество часов
1	Волейбол - цели и задачи. История возникновения	Беседа, Презентация	2

	волейбола Техника безопасности.		
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра " Перестрелка"	Демонстрация Практическая работа. Игра.	2
3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Влияние физических упражнений на организм человека	Практическая работа Беседа	2
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие гибкости; Игра «волейбол» с элементами волейбола.	Практическая работа Беседа	2
5	Приём мяча двумя руками снизу. Эстафеты	Практическая работа Игра	2
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками	Практическая работа Игра.	2
7	Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости	Практическая работа	2
8	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практическая работа Демонстрация	2

9	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы.	Практическая работа Игра	2
10	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону Специфика средств общей и специальной физической подготовки.	Практическая работа	2
11	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	Практическая работа	2
12	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам Закаливание организма.	Игра Беседа	2
13	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Игра.	2
14	Игра «волейбол» Виды соревнований.	Беседа Игра.	2
15	Двусторонняя игра	Игра.	2
16	Игра «волейбол»	Игра.	2
17	Игра «волейбол»	Игра.	2
18	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа	2
19	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа	2

20	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа	2
21	Двухсторонняя игра с заданием	Практическая работа	2
22	Двухсторонняя игра с заданием. Вредные привычки и их профилактика	Практическая работа Беседа	2
23	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа	2
24	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа	2
25	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа	2
26	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование	2
27- 28	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности. Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование	4
29- 30	Игра в волейбол по основным правилам	Практическая работа	4

	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		
31- 32	Соревнование в группах Соревнования в группах	Соревнование	4
33- 34	Соревнование школьные среди групп. Характеристика команды противника. Разбор проведённых игр. Итоговое занятие	Практическая работа Соревнование	4
		ИТОГО	68

III. Содержание образовательной программы

Раздел 1. Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола.

Теория: Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Проведение разминки: выполнение упражнений для разогрева мышц.

Раздел 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Теория: Какие мышцы задействованы при игре в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты.

Практика: Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «Перестрелка».

Раздел 3. Гигиена, предупреждение травматизма.

Теория: правила поведения в спортивном зале. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Взаимодействие с волейбольным мячом и сеткой. Ведение здорового образа жизни. Правильная постановка рук при игре в волейбол. Предупреждение травматизма.

Практика: Отработка правильной постановки рук при ударе. Изучение защитных движений.

Раздел 4. Правила соревнований, их организация и проведение

Теория: Игра «волейбол» Виды соревнований. Правила судейства соревнований по волейболу. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Комплекс упражнений для игры в волейбол. Закаливание организма.

Практика: Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие гибкости; Игра «волейбол» с элементами волейбола. Эстафеты. Упражнения со скакалками.

Раздел 6. Основы техники и тактики игры

Теория: Игра «Мяч через сетку» по основным правилам. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3

Практика: Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Отработка приемов подачи и приема мяча. Игра в волейбол по основным правилам

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования

Теория: Двусторонняя игра. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра с заданием. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.

Практика: Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности. Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Соревнование в группах.

Организационно-педагогические условия

Формы аттестации.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (промежуточная и итоговая аттестация). Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Формы занятий: Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

IV. Ожидаемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Предметные результаты.

Обучающиеся будут знать:

- возможности развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий,
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- факты истории развития волейбола, характеризовать его роль в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры в волейбол;
- первичные навыки судейства.

Обучающиеся будут уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- технически правильного осуществления двигательных действий в процессе игры в волейбол, соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

Метапредметные результаты. Обучающиеся смогут:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

V. Контрольно-измерительные материалы

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)	5,0	6,0
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Контрольные нормативы для проведения промежуточной (итоговой аттестации) (девочки)

№	Контрольные упражнения	балл	Возраст, (лет)	
			13-15	16-17
1	Челночный бег 5*6 м.,с	5	11.6 и меньше	11.3 и меньше
		4	11.7-12.1	11.4-11.8
		3	12.2-12.6	11.9-12.3
		2	12.7-13.1	12.2-12.6
		1	13.2-13.6	12.7-13.1
2	Прыжок вверх с места, см	5	34 и больше	38 и больше
		4	30-33	34-37
		3	26-29	30-33
		2	22-25	26-29
		1	18-21	22-25
3	Прыжок в длину с места, см.	5	165 и больше	175 и больше
		4	155-164	165-174
		3	145-154	155-164
		2	135-144	145-154
		1	125-134	135-144
4	Бросок набивного мяча 1 кг, из-за головы, сидя (м.)	5	4.6 и больше	5.1 и больше
		4	3.7-4.5	4.5-5.0
		3	3.3-3.6	4.0-4.4
		2	3.0-3.2	3.5-3.9
		1	2.5-2.9	3.0-3.4
5	Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы, стоя (м.)	5	8.1 и больше	9.1 и больше
		4	7.0-8.0	8.0-9.0
		3	6.5-6.9	7.5-7.9
		2	6.0-6.4	7.0-7.4
		1	5.5-5.9	6.5-6.9

Контрольные нормативы для проведения промежуточной (итоговой аттестации) (мальчики)

№	Контрольные упражнения	балл	Возраст (лет)	
			13-15	16-17
1	Челночный бег 5*6 м.,с	5	11.0 и меньше	10.5 и меньше
		4	11.1-11.5	10.6-11.0
		3	11.6-12.0	11.1-11.5
		2	12.1-12.5	11.6-12.0
		1	12.6-13.0	12.1-12.5
2	Прыжок вверх с места, см	5	40 и больше	45 и больше
		4	36-39	40-44
		3	32-35	36-39
		2	28-31	32-35
		1	24-27	28-31
3	Прыжок в длину с места, см.	5	171-184	185-200
		4	161-170	171-184
		3	151-160	155-170
		2	140-150	145-156
		1	120-130	125-140
4	Бросок набивного мяча 1 кг, из-за головы, сидя (м.)	5	5.9 и больше	6.7 и больше
		4	5.5-5.8	6.0-6.6
		3	5.0-5.4	5.5-5.9
		2	4.5-4.9	5.0-5.4
		1	4.0-4.4	4.5-4.9
5	Метание набивного мяча 1 кг, из-за головы, стоя (м.)	5	11.1 и больше	11.6 и больше
		4	10.1-11.0	10.6-11.5
		3	9.1-10.0	9.6-10.5
		2	8.1-9.0	9.0-9.9
		1	7.1-8.0	8.0-8.9

Список рекомендуемой литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. – Москва: «Физкультура и спорт», 2010.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2012.
3. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
7. Учебное пособие «Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М. Просвещение, 2011.