

Управление образования города Когалыма
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ «Средняя школа №8»)

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора МАОУ «Средняя школа №8»

Приказ №523 от 24.08.2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол в школе»
направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Орехова Елена Владимировна,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

г. Когалым, 2024 год

1. Пояснительная записка

Наименование дополнительной общеобразовательной программы: «Волейбол в школе».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения - базовый.

Место реализации программы – МАОУ «Средняя школа №8» города Когалыма.

Адрес реализации программы: 628481, Тюменская область, ХМАО–Югра, город Когалым, улица Янтарная, 11

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовые основания разработки Программы

Дополнительная образовательная программа «Волейбол в школе» разработана на основе и в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).

6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).
7. Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).
8. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».
9. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №8» города Когалыма.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. 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. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить 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 Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток 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. 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 мобилизовать 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.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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

Задачи программы:

обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресатом программы являются учащиеся в возрасте 11-17 лет.

Уровень Программы: базовый

Наполняемость группы: для реализации программы осуществляется формирование одновозрастных, так разновозрастных групп, классов в общеобразовательной организации. Максимальное количество обучающихся в одной группе – 25 детей, минимальное – 15 детей.

Объем Программы: Программа кружка «Волейбол в школе» включает в себя 68 часов учебного времени

Срок реализации программы: 34 учебных недели, 9 месяцев.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения – очная. Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. В рамках реализации программы в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, могут

проводиться дистанционные консультации по вопросам изменения образовательных маршрутов обучающихся.

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Управление и контроль реализации программы осуществляет: заместитель директора по воспитательной работе.

Порядок проверки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол в школе» утверждается приказом директора образовательной организации. Программа ежегодно корректируется с учетом изменяющихся условий, нормативных требований.

1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма промежуточной (итоговой) аттестации
			теория	практика	
	Введение. Инструктаж	1	1		
1.	Общефизическая подготовка	21	3	23	зачет
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	4	1	3	
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	10	1	9	
1.4.		1		1	
2.	Специальная физическая подготовка	15	5	10	зачет
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	3	1	2	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	1	2	
2. 3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	3	1	2	
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	5	1	2	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	1	2	

3.	Техническая подготовка	23	6	22	зачет
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	9	2	7	
3. 2.	Подачи мяча	5	1	4	
3. 3.	Стойки	3	1	2	
3. 4.	Нападающие удары	3	1	2	
3. 5.	Блоки	3	1	2	
4.	Тактическая подготовка	6	2	4	зачет
4. 1.	Тактика подач	3	1	2	
4. 2.	Тактика приёмов и передач	3	1	2	
5.	Правила игры	3	1	2	
	Итого:	68	18	50	

2. Содержание Программы

Введение.

Раздел 1.Общефизическая подготовка

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Тема 1.2. Упражнения на снарядах и тренажёрах

Теория:

Практика:

Тема 1.3. Спортивные и подвижные игр

Теория:

Практика:

Раздел 2 Специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Упражнения направленные на развитие силы

Теория:

Практика:

Тема 2.2. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц

Теория:

Практика:

Тема 2.3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести

Теория:

Практика:

Теме 2.4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Теория:

Практика:

Тема 2.5. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Раздел 3 Техническая подготовка

Тема 3.1. Приёмы и передачи мяча

Тема 3.2. Подачи мяча

Тема 3.3. Стойки

Тема 3.4. Нападающие удары

Тема 3.5. Блоки

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тема 4.1. Тактика подач

Тема 4.2. Тактика приёмов и передач

Раздел 5. Правила игры

6. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

УМЕТЬ:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты: формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно- спортивной деятельности.

7. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Программа предусматривает **промежуточную и итоговую аттестацию** результатов обучения детей.

В начале года проводится **входное тестирование**.

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, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Контрольные испытания по технической подготовке

Вид испытаний:	5-8-е классы			9-11е классы		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Верхняя передача над собой (кол-во раз)	3	7	10	5	8	12
Нижняя передача над собой (кол-во раз)	3	5	8	4	7	10
Верхняя прямая подача – в пределы площадки(10 попыток)	1	3	5	1	3	5

8. Методические материалы

При организации учебно-тренировочных занятий опора идёт на обще дидактические принципы:

- сознательности и активности, т.е. учащиеся должны понимать цель и задачи теоретических знаний, осознать значение практических занятий и воинской дисциплины; понимать значение и смысл выполняемых технических действий;
- систематичности и последовательности, т.е. учащиеся должны осознать, что только регулярность занятий и тренировок ведет к достижению качественных результатов;
- связи теории с практикой – эффективность и качество обучения проверяется на практике.

Методы обучения. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

Педагогические технологии, используемые в обучении.

- Личностно – ориентированные технологии позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые условия комфорта и успеха в обучении.
- Игровые технологии помогают ребенку в форме игры усвоить необходимые знания и приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.
- Технология творческой деятельности используется для повышения творческой активности детей.
- Технология исследовательской деятельности позволяет развивать у детей наблюдательность, логику, большую самостоятельность в выборе целей и постановке задач.
- Технология методов проекта. В основе этого метода лежит развитие познавательных

интересов учащихся, умение самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления, формирование коммуникативных и презентационных навыков.

Формы организации учебных занятий

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся

Формы учебной деятельности: индивидуальная, групповая

Основной формой занятия является спортивная тренировка.

9. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы «Волейбол в школе».

9.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	02.09.2024
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность каникул:	
Осенние	27.10.2024-04.11.2025 (9 дней)
Зимние	30.12.2024-08.01.2025 (10 дней)
Весенние	22.03.2025-30.03.2025 (9 дней)
Летние	27.05.25-31.08.25(14 недель)

Организационно-педагогические условия

Начало учебных занятий - 2 сентября. Окончание учебного года – 26 мая.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

9.2. Материально-технические условия реализации программы, информационное обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр;
- К – полный комплект (на каждого обучающегося);
- Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. – 77 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
8	Стенка гимнастическая	Г

9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
13	Скакалка детская	К
14	Табло перекидное	Д
15	Стойки волейбольные универсальные	Д
16	Обруч детский	Г
17	Жилетки игровые	Г
18	Сетка волейбольная	Д
19	Аптечка	Д
20	Конус сигнальный	Г
21	Насос ручной	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая волейбольная	Д

9.3. Кадровое обеспечение реализации Программы

Программу реализует педагогический работник (педагог дополнительного образования, учитель), имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

10. Список литературы

Литература для педагога:

- Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 2016
- Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд. / А.В. Беляев, М.: Физкультура и спорт, 2015
- Беляев, А.В. Волейбол: учебник для ин-тов и акад. физ. культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. М.: СпортАкадем-Пресс, 2012
- Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. М.: ФиС, 2011
- Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. М.: ФиС, 2011
- Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. М.: Пр., 2013
- Козырева, Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. М.: Физкультура и спорт, 2013
- Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. М.: Просвещение, 2016
- Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. М.: ВФВ, ТерраСпорт, 2011
- Тюрин, В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе / В.А. Тюрин. М.: ВФВ, 2014
- Фомин, Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин. М.: ВФВ, 2016
- Чехов, О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. М.: ФиС, 2017.

Литература для педагога:

1. Волейбол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. //Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
2. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание»/ В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988г.- 102с.

3. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол/Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 201 с.
4. Методические пособия для педагога Уральского института повышения квалификации и переподготовки по программе профессиональной переподготовки «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (волейбол)», 2020г.

Литература для учащихся:

1. Булыкина, Л.В. Спортивные игры для всех/Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2015.
2. Эдельман, А.С. Спортивные игры. Справочник/А.С. Эдельман.-М.:Книга по Требованию, 2014. - 198 с.

Электронные ресурсы:

1. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
2. Видео-сайт - <https://www.youtube.com>