

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9» муниципального образования городской округ
Симферополь Республика Крым

Принята на заседании
методического совета
протокол №1
от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия №9»
г. Симферополь
_____ Т.В. Иванова
Приказ №483/1 от 01.09.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол (девушки)»

Возраст обучающихся – 12 – 16 лет

Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Составитель:
Бабакин С.Н.
педагог-дополнительного образования

г. Симферополь

2022 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Спортивная секция. Волейбол» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 11.12.2020 г) с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь.

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.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. 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.

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 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 программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обоснование новизны 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.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она разработана для детей, желающих обучаться игре в волейбол без ограничений, независимо от способностей. Программа дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в этом виде спорта и максимально реализовать себя в нем.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 15-17 лет.

Объем и срок освоения программы: срок освоения программы – 2 года. Между годами обучения соблюдается преемственность освоения. Занятия проводятся раз в неделю по 2 академических часа, всего 68 часов.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

Формы обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе проводится в очном формате.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 15 до 25 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Режим занятий:

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы.

Занятия проводятся один раз в неделю, по 2 часа: первая часть занятия длится 45 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 45 минут, организационный момент – 15 минут.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Личностные:

- Формирование общественной активности и гражданской позиции школьника.
- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.
- Воспитание упорства, трудолюбия, настойчивости в достижении цели.
- Воспитание коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Метапредметные:

- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование потребности к саморазвитию.
- Формирование навыков самостоятельности, ответственности за свои действия.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Реализация воспитательного потенциала занятий спортивно-физической направленности предполагает следующее:

– побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных (олимпиады, мастер-классы и др.) и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс газет и рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты и др.);

- применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;

- включение игровых форм обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха).

1.4. Содержание программы дополнительного образования

Учебный план

№ п\п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации\контроля
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по безопасности жизнедеятельности на занятиях кружка	1	1	-	Беседы
2.	Правила игры в волейбол	1	1	-	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка волейболиста	в процессе занятий			Практическое задание. Зачет
4.	Специальная подготовка волейболиста	в процессе занятий			Практическое задание. Зачет
5.	Технико-тактическая подготовка	62	-	62	Практическое задание. Зачет
6.	Обучающие игры и товарищеские встречи	4	-	4	Участие в соревнованиях.
итого		68	2	66	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вступительное занятие

Теоретическая часть. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.

Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Тема 2. Правила игры в волейбол

Теоретическая часть. Правила игры.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол

Стойки волейболиста. Схема расстановки игроков, первая и вторая линии. Перемещение игроков по номерам в процессе игры.

Правила выполнения замены и взятие тайм-аутов.

Тема 3. Общая физическая подготовка волейболиста

Теоретическая часть: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практическая часть: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, дриблинг с мячом, упражнения на пресс, вис и подтягивание на перекладине, силовые упражнения, прыжковые упражнения.

Эстафета. Спортивные игры.

Тема 4. Специальная подготовка волейболиста

Практическая часть.

Передвижения в волейболе.

Верхняя и нижняя подачи мяча.

Передачи в парах, тройках.

Передачи мяча из различных положений.

Челночный бег с набивными мячами.

Удар по летящему мячу.

Игра у сетки.

Нижняя прямая и нижняя боковая подачи мяча.

Взаимозамещение игроков во время игры.

Нападающие удары, блокирование.

Обманные удары и скидки мяча.

Упражнения для развития силовых качеств и гибкости.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка

Практическая часть.

Изучение и отработка комплекса упражнений в защитных и атакующих действиях волейболиста.

Атака первым и вторым темпом.

Прием мяча и первая передача.

Игра на два-три касания.

Удары с перемещением вдоль сетки.

Подстраховка во время игры.

Нападающие удары и блокирование.

Верхняя прямая подача мяча.

Атака коротким темпом.

Отработка командных действий в защите и нападении.

Комбинации в волейболе.

Обманные действия в игре.

Тема 6. Обучающие игры

Практическая часть.

Игра в волейбол 5x5 с начетом очков по количеству касаний.

Товарищеские встречи с командами учебных заведений города.

1.5. Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года:

Содержание учебного материала	Уровень достижений		
	средний	достаточный	высокий
Подачи мяча сверху (10 подач) юноши	5-6	7	8
Подачи мяча сверху (10 подач) девушки	4-5	6	7
Передачи и приемы мяча в парах (25): юноши	15	18	20-22
Передачи и приемы мяча в парах (22): девушки	12	14	18-20

2. КОМПЛЕКС ОРГАНЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года – 01.09.2022г.

Окончание учебного года – 25.05.2023г.

Количество учебных недель – 34

Количество часов в год - 68

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 5 штук.
8. Мячи волейбольные - 30 штук.

9. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Кадровое обеспечение. Кадровые условия направлены на профессиональный рост педагога. Участие в семинарах, краткосрочных курсах повышения квалификации, позволяет проводить занятия на высоком профессиональном уровне согласно требованиям ФГОС.

Методическое обеспечение.

– особенности организации образовательного процесса – очно, с применением коллективного взаимодействия;

– методы обучения: словесный, наглядный практический; игровой и др.;

– методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.;

– формы организации образовательного процесса:

основной формой является групповое тренировочное занятие, кроме этого применяются следующие формы организации занятий:

- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

- педагогические технологии – технология индивидуального и группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, др.

– алгоритм учебного занятия: групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

- подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.
- основная часть направлена на решение главных задач занятия.
- заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

2.3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по

общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий

2.4. Список литературы

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Выявление и анализ результатов осуществляется по окончании изучения каждого модуля (информационная карта освоения учащимися модуля, карта самооценки и экспертной оценки педагогом компетентности учащегося), а также на этапе промежуточной и итоговой аттестации (информационная карта результатов участия подростков в конкурсах, фестивалях и выставках разного уровня).

№	Параметры результативности освоения модуля	Оценка результативности освоения модуля		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1	Теоретические знания			
2	Практические умения и навыки			
3	Самостоятельность в познавательной деятельности			
4	Потребность в самообразовании и саморазвитии			
5	Применение знаний и умений на практике			
Общая сумма баллов				

После оценки каждого параметра результативности освоения модуля, все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения модуля в соответствии с нижеприведенной шкалой:

- 1-4 балла- модуль освоен на низком уровне;
- 5-10 баллов-модуль освоен на среднем уровне;
- 11-15 баллов- модуль освоен на высоком уровне.

Информационная карта освоения модуля заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, выполнения учащимися заданий на занятиях. Применение данной методики в долгосрочном периоде позволяет определить динамику личностного развития каждого подростка.

3.2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Темы	Кол-во часов	Форма аттестации/ контроля
	план	факт			
1	07.09		Инструктаж БЖ 10-09 Правила организации игры. Жесты судьи. Техника передвижения в волейболе.	2	Беседа
2	14.09		Передачи в парах. Упражнения в пятерках «конверт»..Игра Волейбол.	2	Практическое задание
3	21.09		Совершенствование техники передач мяча над головой на высоте 3-5м. Жонглирование у стенки.	2	Практическое задание
4	28.09		Передача по дуге. Подача на точность. Передача влет. Игра Волейбол	2	Практическое задание
5	05.10		Комбинация «крест». Прием мяча, отскочившего от сетки.	2	Практическое задание
6	12.10		Силовые упражнения в парах. Подача мяча из-за лицевой линии в пределах площадки по зонам. Игра Волейбол.	2	Практическое задание
7	19.10		Верхняя и нижняя подача мяча. Комбинация «Волна» - атака вторым темпом. Игра Волейбол	2	Практическое задание
8	26.10		Верхняя прямая, укороченная планер-подача мяча в парах с расстояния 7-9м различными способами. Игра Волейбол	2	Практическое задание Зачет
9	09.11		Подача. Кистевые скидки мяча по зонам. Игра Волейбол.	2	Практическое задание
10	16.11		Нижняя прямая подача мяча. Обманные удары и скидки мяча в нападении. Игра Волейбол	2	Практическое задание
11	23.11		ОРУ. Нападающие удары первым и вторым темпом.	2	Практическое задание
12	30.11		Блокирование. Взаимозамещение игроков в игре. Игра Волейбол.	2	Практическое задание
13	07.12		Закрепление техники работы с мячом.	2	Практическое задание Зачет

14	14.12		Защитные действия в команде – отработка комбинаций. Игра Волейбол	2	Практическое задание
15	21.12		Атакующие действия в команде – отработка комбинаций. Игра Волейбол	2	Практическое задание
16	28.12		Отработка основных элементов волейбола у сетки. Удары с перемещением вдоль сетки. Блокирование с перемещением вдоль сетки.	2	Практическое задание Зачет
17	11.01		Блокирование: отработка в парах и тройках.	2	Практическое задание
18	18.01		Атака комбинации первым и вторым темпом. Игра Волейбол	2	Практическое задание
19	25.01		Удары и скидки с перемещением вдоль сетки. Отработка простейших комбинаций. Игра Волейбол	2	Практическое задание Зачет
20	01.02		Прием мяча, передача в атаку и скидка в свободную зону.	2	Практическое задание
21	08.02		Прием мяча как первая передача. Подстраховка во время игры в нападении. Игра Волейбол	2	Практическое задание
22	15.02		ОФП. Нападающие удары с замещением «пайп».	2	Практическое задание
23	22.02		Отработка командных действий в защите и нападении. Игра Волейбол.	2	Практическое задание
24	01.03		Атака коротким темпом — взлет. Блокирование в паре с перешагиванием влево или вправо. Игра Волейбол.	2	Практическое задание
25	15.03		Обучающая игра с элементами обманных действий.	2	Практическое задание
26	29.03		Атака игроков второй линии в 3-х метровой зоне. Отработка «пайпа» Игра Волейбол.	2	Практическое задание
27	05.04		Комбинационная игра в волейбол. Изучение жестов рук пасующего в атаку.	2	Практическое задание
28	12.04		Обманные действия в третьем номере по второму касанию.	2	Практическое задание
29	19.04		Комбинация с укороченной передачей во втором и четвертом номере. Игра Волейбол.	2	Практическое задание Зачет
30	26.04		Нападающий удар в прыжке с подбрасыванием мяча партнером в метре над собой	2	Практическое задание
31	03.05		Отработка комбинационных действий в волейболе.	2	Зачет
32	10.05		ОФП. Атака с забеганием за спину пасующему – отработка техники выполнения.	2	Практическое задание
33	17.05		Игра в волейбол с варьированием составов команд.	2	Участие в соревнованиях
34	24.05		Игра в волейбол с варьированием составов команд.	2	Участие в соревнованиях
ИТОГО				68 час	

