

Управление образованием Администрации ЗАТО Северск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №87»

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ№87»
_____ Ю.В. Ряписова
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №87»
_____ Гук Н.А.
«06» сентября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
Спортивный кружок «Волейбол»

Возраст обучающихся: 6-11 классы.

Срок реализации 1 год

Автор – составитель:
Редозубов Михаил Вячеславович,
учитель физической культуры.

г. Северск 2024

Пояснительная записка.

Программа по волейболу физкультурно-спортивной направленности играет особую роль в решении проблемы социальной адаптации школьников.

В связи с принятием к реализации Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года, Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и переходом на новые образовательные стандарты в основной школе, акцент в образовании обучающихся и их социализации переносится на формирование способности самостоятельно мыслить и решать поставленные образовательные задачи, активно участвовать в улучшение среды местного сообщества, занимать активную гражданскую позицию, развивать креативное мышление.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2012 г. № 1897, Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, с учетом федеральных государственных требований и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России к дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

Образовательные стандарты современной школы, ПТУ, ВУЗа предъявляют высокие требования к уровню формирования у детей и молодежи здорового образа жизни. Необходимость занятий волейболом обусловлена многими негативными факторами: ежегодное увеличение количества детей с хроническими заболеваниями, избыточным весом, повальная зависимость от компьютерных игр, сидячий образ жизни, высокая нагрузка в школе и на дополнительных занятиях.

Занятия волейболом имеют большое воспитательное значение. Формируются характер, закаляется воля, человек приучается не бояться трудностей, соблюдается определенный режим и правила питания. Заставляет задуматься о здоровом образе жизни, повышает ответственность.

Актуальность данной программы заключается в процессуальном подходе к разработке образовательной программы, заложенном в требованиях ФГОС, т.е. разрабатывается не столько тематическая последовательность, сколько последовательность действий, приводящая к определенным результатам. Это последовательная логика построения образовательной программы по схеме: результат – действия – ресурсы, то есть основой становятся образовательные результаты.

Целью программы является достижение укрепления здоровья воспитанников секции посредством волейбола.

Задачи:

1. Формировать правильное отношение детей к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
3. Овладевать техникой волейбола.
4. Овладевать техникой контрольных упражнений.
5. Выявлять и развивать потенциал одаренных детей.
6. Формировать умения в организации и судействе школьных соревнований по волейболу.
7. Подготавливать воспитанников секции к успешному выступлению на школьных и городских соревнованиях.
8. Достигать высоких спортивных результатов на городских соревнованиях.

Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий для обучающихся 6-11 классов. Занятия проходят в группе 2 раза в неделю по 1,5 часа с сентября по май включительно. Общее количество учебных часов, запланированных на период обучения

составляет 105 часов в год. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Программа рассчитана на 1 год. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям по волейболу.

Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные тесты, соревнования, теоретические занятия, медицинский контроль, судейская практика.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Основные формы проведения занятий при реализации программы:

- Групповые теоретические и практические занятия предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- просмотр видеоматериалов;
- восстановительные мероприятия;
- педагогический контроль подготовленности;
- судейская практика.

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятиях по волейболу – индивидуальная, групповая, фронтальная.

Основные методы работы: поточный, круговой, игровой, соревновательный, дифференцированный и варьируются виды деятельности в рамках одного занятия.

Основные педагогические технологии используемые для выполнения программы: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые.

Основные методы работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет- ресурсы, презентации, видеоролики о волейболе, здоровом образе жизни и т.п.

Материально- техническое обеспечение программы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы .
1.2.	Учебники для учащихся Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура ВЕНТАНА-ГРАФ,2013	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации.
1.3.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
1.4.	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.	Серия «Работаем по новым стандартам».Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.
2	Технические средства обучения	

2.1.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
2.2.	Сканер	1
2.3.	Принтер	1
2.4.	Фотоаппарат	1
2.5.	Видеокамера	1
3.	Учебно-практическое оборудование	
3.1.	Стенка гимнастическая	5
3.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
3.3.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
3.4.	Мост гимнастический подкидной	1
3.5.	Скамейка гимнастическая жесткая	5
3.6.	Маты гимнастические	6
3.7.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	10
3.8.	Мяч малый (теннисный)	20
3.9.	Скакалка гимнастическая	20
3.10.	Палка гимнастическая	20
3.11.	Обруч гимнастический	20
3.12.	Планка для прыжков в высоту	1
3.13.	Стойка для прыжков в высоту	2
3.14.	Стартовые колодки	
3.15.	Конусы	
3.16.	Кегли	
3.17.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
3.18.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
3.19.	Мячи для метания	4
3.20.	Мячи баскетбольные	10
3.21.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
3.22.	Стойки волейбольные	2
3.23.	Сетка волейбольная	1
3.24.	Мячи волейбольные	10
3.25.	Мяч футбольный	3
3.26.	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
3.27.	Секундомер	2
3.28.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
Средства первой помощи		
3.29.	Аптечка медицинская	1
4.	Спортивные сооружения	
4.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
4.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
5.	Пришкольный стадион	
5.1.	Легкоатлетическая дорожка	4
5.2.	Сектор для прыжков в длину	1
5.3.	Игровое поле для футбола	1

5.4.	Площадка игровая волейбольная	1
5.5.	Гимнастический городок	1

Планируемые результаты:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям спортом и увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

По окончании курса обучения по программе волейбол **обучающийся должен знать:**

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Режим дня спортсмена.
3. Историю развития волейбола; краткую историю олимпийского движения.
4. Основную технику волейбола.
5. Основные правила проведения соревнований по волейболу. Права и обязанности участников соревнований.

Обучающийся должен уметь:

1. Организовывать самостоятельную разминку.
2. Выполнять технически правильно основные упражнения с мячом– верхняя передача, нижняя передача, нападающий удар, подача, защитные действия.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольных испытаний.
6. Выполнять обязанности судьи.
7. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу. Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма).

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УДД

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия по волейболу свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Важнейшей функцией управления учебно- тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и

выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

Учебно-тематический план:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации	Формы аттестации
		Все го	Теория	Практика		
1	Общая физическая подготовка	20	2	18	Групповые занятия	
1.1	Общеразвивающие упражнения	5	0,5	5	Групповые занятия	Контрольные упражнения
1.2	Упражнения с отягощениями	5	0,5	5	Групповые занятия	Контрольные упражнения
1.3.	Упражнения на гимнастических снарядах	5	0,5	5	Групповые занятия	Контрольные упражнения
1.4.	Подвижные игры.	5	0,5	3	Групповые занятия	Контрольные упражнения
2	Специальная физическая подготовка	41	2	39	Групповые занятия	
2.1	Развитие быстроты движений.	17	1	18	Групповые занятия	Контрольные упражнения, соревнования
2.2	Развитие скоростной выносливости.	10	0,5	10	Групповые занятия	Контрольные упражнения, соревнования
2.3	Развитие скоростно-силовых качеств.	14	0,5	11	Групповые занятия	Контрольные упражнения, соревнования
3	Технико-тактическая подготовка	28	3	25	Групповые занятия	Контрольные упражнения, соревнования
3.1	Техника верхней передачи.	5	0,5	5	Групповые занятия	
3.2	Техника нижней передачи.	5	0,5	5	Групповые занятия	Контрольные упражнения
3.3	Техника подачи.	5	0,5	5	Групповые занятия	Контрольные упражнения
3.4	Техника нападающего удара.	5	0,5	5	Групповые занятия	Контрольные упражнения
3.5	Техника приема мяча с подачи.	4	0,5	2,5	Групповые занятия	Контрольные упражнения
3.6	Техника защитных действий.	4	0,5	2,5	Групповые занятия	Контрольные упражнения
4	Контрольные упражнения	6		6		Контрольные упражнения
5	Соревнования	10		10	Соревнования	Соревнования
	Итого часов:	105	7	98		

Содержание программы

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Понятие ОРУ. Функция ОРУ.

Практика: ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Тема 1.2. Упражнения с отягощениями.

Теория: Основное содержание и правила планирования режима дня.

Практика: Упражнения с отягощениями, гантелями, утяжелителями, эспандерами, на тренажерах.

Тема 1.3. Упражнения на гимнастических снарядах.

Теория: Физическое развитие человека.

Практика: упражнения в висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Тема 1.4. Подвижные игры.

Теория: Знания о физической культуре. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Практика: Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Развитие быстроты движений.

Теория: Гигиенические требования к занятиям по волейболу.

Практика: Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с горы с максимальной скоростью, пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время, бег с низкого старта 30, 60м под команду, участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

Тема 2.2. Развитие скоростной выносливости.

Теория: Понятие выносливости. История древних олимпийских игр.

Практика: Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м, бег с околопредельной скоростью на 100-300м, повторное пробегание 100м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции, 100, 400м на результат. Участие в соревнованиях на 100, 200, 400м.

Тема 2.3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Понятие скоростные качества. История Олимпийских игр.

Практика: Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями. Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру. Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу на двух ногах, скачки на левой и правой ноге.

Раздел 3. Техническая - тактическая подготовка

Тема 3.1. Техника верхней передачи.

Теория: Техника верхней передачи. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Практика: ознакомление с техникой верхней передачи, изучение движений ног и рук, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Передача над собой, передача о стену, передача в парах. Упражнения в тройках верхней передачи. Упражнения с изменением высоты полета мяча.

Тема 3.2. Техника нижней передачи.

Теория: Техника нижней передачи. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Практика: изучение техники нижней передачи, изучение движения рук и ног, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Передача над собой, передача о стену, передача в парах. Упражнения в тройках нижней передачи. Упражнения с изменением высоты полета мяча.

Тема 3.3. Техника подачи мяча.

Теория: Техника подачи мяча, ввод мяча в игру.

Практика: изучение техники постановки рук и ног. Изучение удара по мячу в сочетании с работой рук и ног.

Тема 3.4. Нападающий удар

Теория: Техника нападающего удара, разбег при нападающем ударе.

Практика: Изучение техники прямого нападающего удара, нападающего удара с переводом, диагональный нападающий удар и по линии. Изучение техники разбега при различных нападающих ударах, изучение движения ног в сочетании с движениями рук.

Тема 3.5. Прием мяча с подачи.

Теория: Техника приема мяча с подачи. Здоровый образ жизни.

Практика: Изучение техники приема мяча с подачи. Изучение стойки в приеме. Изучение перемещений по задней линии.

Тема 3.6. Защитные действия.

Теория: Техника защитных действий

Практика: Изучение защитных действий при нападающем ударе соперника. Выбор места защиты. Правильная стойка в защите и прием мяча.

Раздел 4. Контрольные упражнения.

Теория: Техника контрольных упражнений.

Практика: Контрольные упражнения.

Раздел 5. Соревнования.

Теория: Основные правила проведения соревнований по волейболу.

Практика: городские соревнования по волейболу среди школьников.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место	Форма контроля
1	сентябрь		15.00-16.00	Групповые занятия, соревнования	1-12	ОФП. СФП. Верхняя, нижняя передачи. Подвижные игры. Подача мяча.	Спортивный зал	Соревнования
2	октябрь		15.00-16.00	Групповые занятия	13-24	ОФП. СФП. Подача, прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Контрольные упражнения
3	ноябрь		15.00-16.00	Групповые занятия	25-37	ОФП. СФП. Техника верхней	Спортивный зал	Контрольные

						передачи и нижней.		упражнения
4	декабрь		15.00-16.00	Групповые занятия	38-50	ОФП. СФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Соревнования
5	январь		15.00-16.00	Групповые занятия	51-60	ОФП. СФП. Индивидуальные тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
6	февраль		15.00-16.00	Групповые занятия, соревнования	61-73	ОФП. СФП. Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
7	март		15.00-16.00	Групповые занятия, соревнования	74-83	ОФП. СФП. Техника прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Соревнования
8	апрель		15.00-16.00	Групповые занятия, соревнования	84-95	ОФП. СФП. Прямой нападающий удар. Блокирование.	Спортивный зал	Контрольные упражнения
9	май		15.00-16.00	Групповые занятия, соревнования	96-105	ОФП. СФП. Одиночное и групповое блокирование. Страховка при блокировании.	Спортивный зал	Соревнования

Литература для педагогов

1. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации.Изд-во Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательский центр «Вентана-Граф» 2013г.
1. В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательство «Просвещение» 1997г.
 2. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. В.И. Ковалько. Москва. Издательство «ВАКО» 2009г.
 3. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение 1997 г.
 4. В.М. Смоленский. Гимнастика и методика преподавания. - М.: «Физкультура и спорт» 1987г.
 5. Н.И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва. Издательство «ВАКО» 2007г.

Литература для обучающихся

- 1.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
- 2.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

З.В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.