

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.