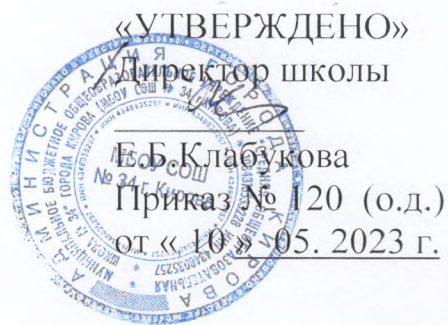


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34» г. Кирова

Принято
Педагогический совет
Протокол № 5 от
01.03.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Волейбол»
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 34» г. Кирова**

Возраст детей: 14-18 лет.
Срок реализации: 1 год.
Общий объем программы: 68 часов.
Составитель программы: Кондратьев Э.В.,
учитель физической культуры

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее Программа) является модифицированной.

Программа разработана на основе действующих нормативно – правовых документов с учётом современных требований, региональных и местных особенностей, кадрового потенциала и материально-технических условий учреждения.

Направленность программы – физкультурно- спортивная, так как программа направлена на формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Уровень реализации программы – базовый (основной)

Нормативно – правовая база Программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Постановление Правительства Кировской области от 20.07.2020 № 389-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области».

9. Распоряжение Министерства образования Кировской области от 30.07.2020 № 835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области» (ред. от 07.09.2020 № 1046, от 22.09.2020 № 1104, от 28.09.2020 № 1139).

10. Устав МБОУ СОШ № 34 г. Кирова.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций:

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих Программ (включая разноуровневые программы)» (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование». 2015 г.

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

–Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). Киров: КОГ ОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал». РМЦ, 2020.

Актуальность Программы

В современной России актуальность физической культуры и спорта сложно переоценить. Командные спортивные игры 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, ответственность за свои действия.

Выбор спортивной игры – волейбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базы школы.

Программа направлена на создание условий для развития личности, физическое развитие, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения.

Региональная значимость Программы

Программа разработана с учётом нормативно-правовых документов, определяющих стратегические направления и приоритеты развития г. Кирова и Кировской области. Содержание Программы предполагает изучение народных игр Вятского края, изучение спортивной жизни региона, известных спортсменов и достижений регионального спорта, что формирует у обучающихся основы патриотического самосознания и повышает значимость физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

Отличительные особенности Программы

Программа представляет собой системный комплекс теоретических и практических занятий, направленных на достижение её цели и задач, а также решение проблемы занятости свободного времени, формированию физических и волевых качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта, ведению здорового образа жизни.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В программе тактическая подготовка преобладает над общей физической подготовкой для привлечения большего количества детей к занятиям.

Адресат программы

Возраст учащихся: 14-18 лет.

Особенности набора учащихся

- набор на обучение по Программе осуществляется без вступительных испытаний (процедур отбора) независимо от способностей и умений поступающего на обучение;
- наличие определенной физической и практической подготовки: не требуется;
- для занятий по Программе требуется медицинская справка от педиатра.

Объем программы и сроки её освоения

Форма обучения: очная.

Допускается переход на дистанционную форму обучения при возникновении объективных обстоятельств, препятствующих реализации программы по очной форме.

Срок реализации: 1 год.

Общий объем программы: 68 часов.

Начало учебных занятий: 01.10.2023г.

Уровень программы: стартовый

Наполняемость группы: минимальная – 12 человек, максимальная – 15 человек.

Возраст учащихся: 14-18 лет.

Форма занятий: групповая

Режим обучения:

Режим обучения:

Периодичность занятий (количество занятий в неделю)	Продолжительность занятий (учебных часов в 1 занятии)	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году (без учета аттестации учащихся)	Всего часов
1	2	2	34	68

Продолжительность учебного часа: 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы: содействовать всестороннему гармоничному развитию личности и пропаганда здорового образа жизни посредством привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с основами и правилами волейбола
- научить основным приемам игры
- обучить технике и тактике, основам командного взаимодействия

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества учащихся: скорость, сила, выносливость, координация движений
- сформировать навыки игры
- развивать внимание, наблюдательность, быстроту реакции

Воспитательные:

- формировать гражданскую позицию, патриотизм
- воспитывать чувство ответственности, товарищества, коллективизма
- воспитать привычку к систематическим занятиям спортом
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни
- воспитать трудолюбие, целеустремленность, настойчивость в достижении результата
- способствовать воспитанию мужества и умения преодолевать физические трудности
- привить навыки личной гигиены и здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты

В результате освоения Программы обучающиеся будут **знать:**

- важность разминки, гимнастики и правила их проведения;
- основные сведения о гигиене и правилах ее соблюдения;
- правила игры в волейбол и значение тактической подготовки в волейболе;
- спортивные и подвижные игры на основе волейбола;
- основы судейства в волейболе.

Уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- использовать основные техники и тактику волейбола;
- играть в волейбол по правилам;
- играть в игры на основе волейбола и сам волейбол по правилам;

Учебно-тематический план

№	Тема раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	1	-	1
2	Теоретическая подготовка	2	-	2
3	Общая физическая подготовка	-	12	12
4	Игровая подготовка (основные приемы в игре)	-	31	31
5	Игровая подготовка (игра в волейбол)	-	22	22
	ИТОГО:	3	65	68

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. Введение. Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение технической и тактической подготовки в волейболе. Значение психологических качеств у спортсмена. Эмоции. Варианты расстановок, переходов, замен, смены мест во время игры.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Знание правил игры в волейбол. Разбор ошибок после контрольных игр и соревнований.

Изучение народных игр Вятского края, изучение спортивной жизни региона, известных спортсменов и достижений регионального спорта.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Правильность выполнения и исправление ошибок при выполнении упражнений. Для чего выполняем те или иные упражнения.

Практика. Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие прыжковых качеств. Вертикальные и горизонтальные прыжки, многоскоки, выпрыгивания, подскоки, на одной ноге, прыжки через скакалку, с сопротивлением и др.

Развитие силовых качеств. Отдельные упражнения для рук (различные подтягивания, «отжимания», броски). Упражнения для ног (сгибания-разгибания с сопротивлением, «пистолетики»). Упражнения для туловища (различные варианты упражнений на «прессе», «планку» и для спины).

Развитие скоростных качеств. Упражнения, игровые задания на скорость с мячами и без.

Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста (кувырки вперед-назад, через плечо, перекаты, падения на руки и на бок, упражнения на гибкость и растяжку).

Элементы баскетбола в занятиях волейболистов (игровые и тренировочные задания с использованием баскетбольного щита и баскетбольных мячей, но с выполнением по технике волейбола).

Элементы легкой атлетики в занятиях. Беговые упражнения (челночный бег, короткие ускорения), метания (техника метания, различные броски с утяжеленными мячами).

4. Игровая подготовка (техника и тактика игры)

Практика. Стойки и техника перемещения (стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).

Техника передач мяча. Передачи и прием мяча сверху и снизу. Индивидуальная тактика передач мяча. Нижняя прямая подача. Подача на точность. Верхняя прямая подача. Прием мяча с падением (на руки, на бок, на колени). Прием мяча в разных игровых ситуациях.

Командные действия в защите (вариант расстановки «углом назад» и смена мест игроков во время игровых действий).

Скидывание мяча.
Варианты подачи мяча (планер, в прыжке, крученный).
Блокирование (одиночное и групповое).
Нападающий удар с первой линии с разбега. Взаимодействия нападающего и пасующего.
Учебно-тренировочная игра на основе пляжного волейбола.
Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Основы судейской деятельности в волейболе.

5. Контрольные игры и соревнования

Практика. Товарищеские и соревновательные игры. Участие во внутришкольных и городских турнирах по волейболу.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий

Для реализации программы используются: учебное занятие, соревнования.

2. Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесные: объяснение, показ, рассказ, беседа;
- практические (упражнения с волейбольным мячом и без, развитие физических качеств, упражнения из других видов спорта для отработки навыков);
- игровые (подготовительные игры, игра по упрощенным правилам волейбола, соревнования и товарищеские игры);
- наглядные (показ видеоматериалов, просмотр игр с соревнований для исправления ошибок).

3. Дидактические материалы: правила игры в волейбол, правила судейства в волейболе, видеозаписи игр учащихся, видеозаписи с Интернет-ресурсов, регламент проведения турниров по волейболу разных уровней, схемы освоения технических и тактических приемов в волейболе.

4. Нормативное обеспечение Программы

Программа обеспечена сборником инструкций по технике безопасности и правилам поведения в различных ситуациях.

5. Материально-техническое оснащение

Предоставляется школой: спортивный зал; спортивная площадка с прорезиненным покрытием; сетка волейбольная; стойки волейбольные; волейбольные мячи, скакалки, гантели различной массы, гимнастическая стенка.

6. Формы подведения итогов

В ходе реализации Программы с целью определения уровня её освоения обучающимися проводится регулярный контроль и проведение товарищеских игр и соревнований по волейболу.

Литература для педагога

1. Губа В. П., Булыкина Л. В., Пустошило П. В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре [Текст] / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. А. Чачин; под общ. ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.

4. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
5. Конеева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / под ред. Е. В. Конеевой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 443 с.
6. Лях В. И. «Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич / Под ред. В. И. Ляха. – 7-изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.
7. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018.
8. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе [Текст] / А.Г. Фурманов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 104 с.
9. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007. – 330 с.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. – 2-е изд., испр.и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Литература для обучающихся

1. Мацудайра Я., Эйнгорн А. Так побеждать! [Текст]: размышления о волейболе бывших тренеров сбор. команд Японии и СССР / Я. Мацудайра, А. Эйнгорн. – Санкт-Петербург: КУЛЬТ-ИНФОРМ-ПРЕСС, 1994. - 208 с.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Электронные источники информации

1. Официальные волейбольные правила 2017-2020 [Электронный ресурс]: FIVB. – Режим доступа: <http://www.fivb.com>.
2. Новости волейбола и другая информация [Электронный ресурс] // ВФВ. – Режим доступа: <http://www.volley.ru>.
3. Новости волейбола [Электронный ресурс] // SPORTBOX|МАТЧ! – Режим доступа: <http://www.sportbox.ru>.

Приложение

Календарно-тематический план

Месяц/Раздел	Дата занятия		Тема	Количество часов			
	по плану	фактически		Всего по теме в данном месяце	Теория	Практика	Всего часов в месяц
Октябрь							8
Вводное занятие			Инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД	1	1	-	
Игровая подготовка (основные приемы в игре)			Стойки игрока, передачи мяча в парах сверху.	1	-	1	
			Подачи мячи в парах через 6 м	1	-	1	
			Передачи мяча сверху над собой, снизу над собой	1	-	1	
Общая физическая подготовка			Бег на выносливость (мин) 3серии с переходом на шаг	1	-	1	
			Упражнения со скакалкой 3 серии по 30 сек.,	1	-	1	
Игровая подготовка (игры)			Игра в волейбол	1	-	1	
Игровая подготовка (игры)			Игра в волейбол	1	-	1	
Ноябрь							10
Игровая подготовка (основные приемы в игре)			Передача мяча сверху в парах, в тройках	2	-	2	
			Передача мяча снизу в парах, в тройках	2	-	2	
Общая физическая подготовка			Бег на выносливость (мин) по сериям с переходом на шаг	1	-	1	
			Силовые упражнения («планка», сгибание рук в упоре лежа, «берпи»)	1	-	1	
Игровая подготовка (игра)			Игра в волейбол	2	-	2	
Игровая подготовка (игра)			Игра в волейбол	2	-	2	
Декабрь							8
Игровая подготовка (основные приемы в игре)			Передачи мяча в парах со стеной	1	-	1	
			Подачи мяча с половины площадки	1	-	1	
			Передачи мяча с отскоком от пола	1	-	1	
Общая физическая подготовка			Бег на выносливость (5 минут)	1	-	1	
			Силовые упражнения (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпады 2*12 на каждую	1	-	1	

			ногу				
			Упражнения со скакалкой (прыжки) 2*25 прыжков	1	-	1	
Игровая подготовка (игра)			Игра в волейбол (с разбором ошибок)	2	-	2	
Январь							8

Игровая подготовка (основные приемы в игре)			Подача мяча в определенную зону с половины площадки	2	-	2	
			Передача и прием мяча сверху и снизу в кругу	3	-	3	
			Нападающий удар с места с подбросом мяча на месте и в движении	1	-	1	
Игровая подготовка (игра)			Игра в волейбол	2	-	2	
Февраль							8
Игровая подготовка (основные приемы в игре)			Передачи мяча в парах (сверху, снизу)	2	-	2	
			Подача слева в правый квадрат	1	-	1	
Общая физическая подготовка			Бег на выносливость в парах	1		1	
			Прыжки на скакалке (по командам)	1		1	
Игровая подготовка (игра)			Волейбол на ошибку (с приседаниями)	1		1	
Игровая подготовка (игра)			Игра в волейбол (соревнования)	2		2	
Март							10
Игровая подготовка (основные приемы в игре)			Подача мяча по зонам	2	-	2	
			Передачи мяча в тройках, в кругу	2	-	2	
			Отработка нападающего удара в парах	1	-	1	
Общая физическая подготовка			Силовые упражнения («планка» на руках, локтях, сгибание и разгибание рук по командам)	1	-	1	
Игровая подготовка (игры)			Игра в волейбол	2	-	2	
			Игра с одним отскоком от пола	2	-	2	
Апрель							8
Теоретическая подготовка			Правила судейства в игре	1	1	-	

Игровая подготовка (основные приемы в игре)		Стойки и перемещения игроков на месте и в движении.	1	-	1	
		Прием и передача мяча сверху, снизу, в кругу	1	-	1	
		Подачи мяча в определенные зоны	1	-	1	

Общая физическая подготовка		Упражнения со скакалкой (по командам) 2*12 на двух ногах, на одной ноге	1	-	1	
Игровая подготовка (игра)		Игра в волейбол (с разбором ошибок)	1	-	1	
		Игра в волейбол на счет	2		2	
Май						8
Теоретическая подготовка		История олимпийских игр, Лондон 2012 выдающиеся игроки и чемпионы	1	1	-	
Игровая подготовка (основные приемы в игре)		Отработка нападающего удара	1	-	1	
		Подача мяча, передачи мяча в кругу	2	-	2	
		Передача мяча снизу в парах, сверху в парах	1	-	1	
Общая физическая подготовка		Силовые упражнения (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «планка») (по командам)	1	-	1	
Игровая подготовка (игры)		Игра в волейбол (соревнования)	1	-	1	
		Игра в волейбол (соревнования)	1	-	1	
ИТОГО:			68	3	65	68