

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №10»**

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СШ №10»
_____ /Петрушина Н.С./
Приказ № 70/1
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Играем в волейбол»

уровень: базовый
направленность: физкультурно-спортивная
профиль: командные спортивные игры

срок реализации программы - 1 год
предпочтительный возраст лет 14-17 лет

Составил: Павлов Вячеслав Николаевич -
педагог дополнительного образования детей,
учитель физической культуры

г. Ефремов – 2023 г.

Пояснительная записка.

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 мобилизовывать 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 вышперечисленного 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.

Статус документа.

Эффективное развитие системы образования в настоящее время требует создания системы сетевого взаимодействия общего образования и дополнительного образования детей и формирование на этой основе единого образовательного пространства. Программа внеурочной деятельности «Юным умникам и умницам» разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Предлагаемая программа соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальному ядру содержания начального и общего образования. В соответствии с Федеральным Законом «О внесении изменений в отдельные законодательные акты в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта» от 01 декабря 2007 г. № 309-ФЗ Федеральный государственный стандарт общего образования представляет собой совокупность требований:

- 1) к структуре основных образовательных программ;
- 2) к условиям реализации основных образовательных программ;
- 3) к результатам освоения основных образовательных программ.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации Правительства Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации:

Закон РФ «Об образовании» №273 от 29.12.2012г.

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

Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Устав МКОУ «СШ № 10» ;

СанПиН №2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Цели и задачи:

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в волейбол педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Целью обучения игре в волейболе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, волейбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- 1) закаливание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;
- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. волейбола;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы волейбола в соответствии с возрастом;
- 10) играть волейбол, применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Возраст детей -14-17 лет

Сроки реализации программы – один год.

Размер группы -15 человек

Адрес проведения - Тульская область, г. Ефремов, ул. Интернациональная, 4а, спортивный зал МКОУ «СШ»№10

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 2 часа в неделю.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Ожидаемые результаты:

1.Применение знаний, умений и навыков на практике в игровых условиях, принимать участие в соревнованиях и судействе.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект.

2.Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.

Материально-техническая база - основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, спортивный инвентарь и спортивные снаряды.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории волейбола;

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;

4) основы судейства игры волейбол.

Учащиеся должны уметь:

1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами волейбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия волейбола, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по волейбол в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

1. Основы знаний:

Общее количество часов -1 (теоретических -0,3 и практических -0,7);

2. Общая и специальная физическая подготовка:

Общее количество часов -28 (теоретических – 2,6 и практических – 25,4);

3. Техника и тактика игры:

Общее количество часов - 42 (теоретических -7,15 , практических –34,85);

4. Итоговое занятие.

Общее количество часов - 1 (теоретических - 0, практических – 1);

ИТОГО часов: 72 (теоретических -6,05 , практических –61,95).

Периодичность в неделю - 1 раз

Кол-во часов в неделю – 2

Кол-во часов в год – 72

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Начало и окончание учебного года	Кол-во учебных дней/часов в неделю	Продолжительность каникул	Количество учебных недель
01.09.2023 - 25.05.2024	1 день/ 2 часа	Осенние: 28.10.2023-06.11.2023 Зимние: 31.12.2023 - 08.01.2024 Весенние: 25.03.2023 -02.04.2024	36 недель

Календарно-тематическое планирование

Кол-во часов	ТЕМА УРОКА	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Дата проведения	
			По плану	Фактически
2	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены.		
2	Техника приема и передача мяча. Игра «волейбол»	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
2	Стойка игрока.	Передача двумя руками		

	Перемещение в стойке	сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
2	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
2	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		

2	Обучение нижней прямой подачи Обучение нижней боковой подачи	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка .Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Учебная игра. Развитие координационных	Разминка .Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками		

	способностей	сверху на месте. Игра без подач.		
2	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка .Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.		
2	Совершенствование нижней прямой подачи Совершенствование нижней боковой подачи	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Обучение верхней прямой подачи Техника передачи мяча в парах сверху	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Игра «Мяч через сетку по основным правилам	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач		
2	Стойка игрока. Перемещение в сойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		

2	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач		
2	Приём мяча двумя руками снизу	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		

2	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Падения и перекаты Передача мяча одной рукой сверху.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Совершенствование приема мяча двумя руками сверху Учебная игра 6 на 6	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Совершенствование игры в парах Совершенствование прямых и боковых подач	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками		

		сверху на месте. Игра без подач.		
2	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Взаимодействие игроков задней линии Игра	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Совершенствование игроков передней линии Игра линии защиты	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Совершенствование способов подач и передач Развитие силы и ловкости	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Прием верхней прямой подачи Сочетание способов передачи	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.		
2	Совершенствование приемов и подач Развитие координации	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Выбор места при приеме подачи	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		

2	Совершенствование приемов и подач. Развитие координации	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.		
2	Взаимодействие игроков передней линии. Взаимодействие игроков задней линии.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач		
2	Совершенствование игры задней линии. Развитие силы и выносливости	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра		

Материально-техническое оснащение.

- 1.Набивные мячи 1,5- 4шт.,3кг.- 6шт.
- 2.Табло игровое-1 шт.
- 3.Спортивный зал;
- 4.Волейбольные мячи-15шт.
- 5.Скакалки -15 шт.
- 6.Стойки с волейбольной сеткой.
- 7.Свисток

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянова И.В., Предметные недели и праздники. Внеклассная работа в начальной школе / И.В. Аверьянова, Н.Н. Лапшина. – М.: Учитель, 2008. – 199 с.
2. Бруднев Н. Некоторые вопросы перестройки внеурочной воспитательной работы [Текст] / Н. Бруднев // Воспитание школьников. - 2013. - №4. – С. 11.
3. Вагурина С.Д. Педагогическая диагностика учебновоспитательного процесса: Методические рекомендации для педагогов образовательных учреждений / С.Д. Вагурина, Н.М. Савина, С.В. Строкач.- Белгород: БелРИПКППС, 2005. – 86 с.
4. Воловик А.Ф. Педагогика досуга / А.Ф. Воловик. – М.: Моск. Психол.-соц. Ин – т: Флинта, 2008. – 166 с.
5. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010
6. Щуркова Н.Е.Новое в воспитательной работе школы / Сост. Щуркова Н.Е. – М.: Педагогика, 2008. – 305 с.