



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принято на заседании
педагогического Совета
Протокол №1 от 29 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОУ
Е.И. Безрукова
Приказ № 221-ОД от 01.09.2023



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Волейбол»
2023-2024 учебный год

Направленность: физкультурно - спортивная
Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся 14-18 лет

Автор - составитель:
Солодов А.В.
Педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород
2023

Содержание

Разделы программы

Пояснительная записка	3
Учебный план	9
Календарный учебный график	11
Рабочая программа	7
Содержание рабочей программы	12
Оценочные материалы	13
Методические материалы	14
Условия реализации программы	14
Список литературы и электронные ресурсы	14

Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н);
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р); - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025

года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г.№

996-р);

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов»
- Программа развития Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов»
- Локальные акты Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 63 с углубленным изучением отдельных предметов»

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (8-11 классы).

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбола» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Педагогическая целесообразность. В соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения. Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. На протяжении многих лет работы в школе проводятся занятия секции волейболом. С самого начала возникла проблема обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы. Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «волейбол».

Цель - формирование физической культуры, воспитание нравственных качеств учащихся.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Учащиеся – юноши, девушки 8-11 классов (14-18 лет).

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год.

Режим занятий.

Общее число часов в год -74 занятий. Число занятий в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях районного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
 - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
 - формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

в год обучения

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
 - тестирование на знание теоретического материала;
 - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
 - сдача контрольных нормативов по ОФП и ГТО.
- мониторинг на начало и на окончание третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
 - тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия

- результаты соревнований районного уровня.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся

знать:

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.

Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по волейболу для учащихся 8-11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Время занятий – 40 минут

Формы занятий (групповые, индивидуальные)	Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во учебных недель
Групповые занятия	2023-2024	1	40 мин	37

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		сроки
		теория	практика	
1	Беседа по технике безопасности, Эстафеты, передачи мяча на месте снизу, над собой; ОФП, спорт.игры	0.4	1.6	сентябрь
2	Круговая тренировка, перемещения, передачи мяча в парах, передачи над собой, учебная игра.		2	сентябрь
3	Полоса препятствий, ОРУ в парах; приём мяча; передачи мяча в парах, подачи мяча, передачи через сетку; игра		2	сентябрь
4	Пр. со скакалкой; передачи мяча; передачи через сетку; упражнения с набивными мячами, учебная игра		2	сентябрь
5	Прием мяча сверху, передачи мяча в прах, перемещения ; уч. игра.		2	октябрь
6	Передачи мяча в парах, передачи мяча по низкой траектории, прием сверху; подачи мяча, учебная игра.		2	октябрь

7	Передачи мяча над собой, передачи снизу, техника нападающего удара, передачи через сетку.		2	октябрь
8	Эстафеты. Передачи мяча в парах; прием мяча сверху; передачи из зоны в зону, учебная игра.		2	октябрь
9	Беседа «История развитие волейбола», передачи над собой; мини-футбол; волейбол	0.4	1.6	октябрь
10	Баскетбол. Передачи мяча в парах; передачи через сетку; подачи; игра		2	ноябрь
11	Чередование подач на силу. Имитация напад. удара, отбивание мяча, игра		2	ноябрь
12	Баскетбол; ОФП(ускорения, Ч*Б6*10м); передачи над собой; игра		2	ноябрь
13	Прыжки через препятствия, прыжки с места, силовая подготовка, учебная игра.		2	ноябрь
14	Передвижения по площадке, встречные передачи мяча, подачи мяча в прыжке, учебная игра		2	декабрь
15	Перемещения по площадке, передачи мяча из зоны в зону, игра у сетки.		2	декабрь
16	Круговая тренировка, подачи мяча, передачи через сетку; игра в волейбол	0.4	1.6	декабрь
17	Круговая тренировка, тактические действия игроков, прием в движении, учебная игра.		2	декабрь
18	Многоскоки, нападающий удар, отбивание в прыжке, падение на бок, игра		2	январь
19	Беседа «Гигиена при занятиях волейболом», перемещения, защита, блоки, игра.		2	январь
20	Передачи мяча по низкой траектории, О.Ф.П. (упр. на пресс, отжимания, передачи в колоннах; уч. игра)		2	январь
21	Передачи мяча в парах; передачи мяча по низкой траектории, прием сверху; подачи мяча, учебная игра.		2	январь
22	Передачи мяча в парах, передачи через сетку, напад. удар, игра.		2	февраль
23	Баскетбол, ОРУ в парах, атакующий удар с задней линии, нападающий удар, учебная игра.		2	февраль
24	Передачи в колоннах через сетку, отбивания мяча кулаком, падение на спину, многоскоки, учебная игра.		2	февраль
25	Полоса препятствий, упражнения с отягощением, нападающий удар в зоны. Приём		2	февраль

	мяча после атаки, игра.			
26	ОФП, работа в парах, прием мяча в движении. Поддачи мяча, учебная игра.	0.4	1.6	март
27	Приемы мяча снизу, прием в падении, нападающий удар. Игра.		2	март
28	Эстафеты с мячом, передачи в колоннах. Поддачи, учебная игра.		2	март
29	Упражнения на гибкость, поддачи мяча в прыжке, учебная игра.		2	март
30	Нападающий удар, приём мяча, сброс мяча, игра.		2	апрель
31	Передачи мяча у сетки. Поддачи мяча в зоны 3,4,5. Упражнения на пресс. Игра.	0.4	1.6	апрель
32	Силовая подготовка, тактические действия у сетки, приёмы мяча, передачи мяча в парах, игра.		2	апрель
33	Круговая тренировка, ОРУ с отягощением, нападающий удар, блоки, игра.		2	апрель
34	Нападающий удар, одиночный блок, игра. Судейство игры, жесты судей.	0.4	1.6	май
35	Передачи в движении, передачи в колоннах, нападающий удар, игра, двойные блоки.		2	май
36	Передачи мяча у сетки, нападающий удар, приёмы мяча, игра.		2	май
37	ОФП, тестирование, передачи мяча, спортивные игры.		1	май
37	Промежуточная аттестация		1	май
	Всего: 74 часа	2.4	71.6	

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Год обучения									

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37.	
1 год	К	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1

Условные обозначения

К	Комплектование групп
2	Введение занятий по расписанию
2	Каникулярный период
2	Занятия в каникулярный период
1	Промежуточная аттестация

Рабочая программа

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

		подводящих упражнений.	
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

I. Текущий контроль:

1. Периодичность и его формы: – педагогическое наблюдение осуществляется в течение всего учебного года; – практическое задание проводится в течение учебного года после прохождения темы.

2. Цель проведения: – Определить усвоение теоретических знаний по темам; – Контроль освоения практических знаний.

II. Промежуточная аттестация. 1. Периодичность и ее формы: командная игра в волейбол.

Методические материалы

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
3. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы. - М. Просвещение, 2006
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы. - М. Просвещение, 2006.
7. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1999.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Один спортивный зал площадью 216 м²

Уличная волейбольная площадка.

Волейбольные мячи 20 штук.

Сетка для переноса мячей 1 штука.

Волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Кадровое обеспечение: Занятия проводит педагог дополнительного образования. Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога должны быть направлены на развитие способностей и реализацию интересов, в зависимости от возрастных характеристик, обучающихся и педагогической ситуации.

Список литературы и электронные ресурсы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации». Федеральные базовые законы. – М.: ИФ «Образование в документах», 2001
2. Конвенция о правах ребенка: принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г. – ЮНИСЕФ, 1999
3. Проект Федерального закона «О дополнительном образовании» // Внешкольник. – 1998. - №5
4. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы. - М. Просвещение, 2006.

5. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы. - М. Просвещение, 2006.
6. Грибачева А.Н. Обучение приему мяча снизу //Физкультура в школе №5. Москва,2008.
7. В.И. Лях « Физическая культура. Тестовый контроль» 5-9 классы.
8. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов «Внеурочная деятельность.Волейбол». М. Просвещение, 2011.

