

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1» г. ЛИПЕЦКА

**СОГЛАСОВАНО**

на научно-методическом совете  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Гимназия №1»

г. Липецка

С.В.Тюнина

Приказ №250-о от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Волейбол»**

Составитель: Дейнекина Н.А.

2023 – 2024 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка:
  - направленность;
  - цели;
  - задачи;
  - новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы;
  - возраст детей, участвующих в реализации данной программы;
  - объём курса и срок реализации данной программы;
  - формы и режим занятий
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты: предметные, метапредметные, личностные
5. Оценочные материалы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
  - 6.1. Педагогическое обеспечение
  - 6.2. Календарный учебный график
  - 6.3. Материально-технические условия реализации программы
  - 6.4. Методическое обеспечение программы
7. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
8. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

### **Цель программы:**

создание условий для укрепления здоровья, развития физических и личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся, основами спортивной техники избранного вида спорта.

### **Задачи программы:**

#### 1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

#### 3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы**

**Новизной** решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. Программа направлена на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых качеств, так что в процессе освоения данной программы подросток формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны учащихся и родителей на программы физкультурно-спортивной направленности. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды; формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки. Через заинтересованность учащегося в волейболе есть возможность развить психические и физические качества ребёнка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

## **Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы**

Данная программа рассчитана на учащихся 8-11 классов.

### **Объем курса и срок реализации программы**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, рассчитана на 1 учебный год. Количество часов, отводимых на изучение данной программы, - 68 часов в год.

### **Формы и режим занятий:**

Форма организации занятий – очная, групповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью 2 учебных часа. Заниматься в секции могут юноши и девушки, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

## **2. Учебный план**

Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
«Волейбол»	68	Контрольные испытания

## **3. Содержание программы**

### **Введение (1 час)**

### **Раздел 1 Перемещения (6 часов)**

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Сочетание способов перемещений

### **Раздел 2. Передачи мяча (14 часов)**

Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками в прыжке. Передача сверху двумя руками, стоя спиной. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### **Раздел 3. Подачи мяча (10 часов)**

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

#### **Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) (6 часов)**

Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом вправо.

#### **Раздел 5. Прием мяча (8 часов)**

Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча, отраженного сеткой.

#### **Раздел 6. Блокирование атакующих ударов (6 часов)**

Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.

#### **Раздел 7. Тактические игры (18 часов)**

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

### **4. Планируемые результаты освоения программы: предметные, метапредметные, личностные**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности;
- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

## **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из волейбола, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

## **5. Оценочные материалы (формы контроля, критерии оценки)**

**Формы контроля:** выполнение нормативов, контрольное упражнение, соревнование

**Формы предъявления результатов:** журнал оценки результатов

**Критерии оценки результатов**

### ***Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки***

1. **Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

- 1) Быстрота передвижения оценивается по времени **пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам**, расположенным на волейбольной площадке. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
- 2) Динамическая сила оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*
- 3) **Прыжки через скакалку.** *Критерием служит максимальное количество прыжков.*
- 4) **Бег 60 м с высокого старта.** *Критерием, служит минимальное время.*
- 5) **Бег 30 м с высокого старта.** *Критерием, служит минимальное время.*
- 6) **Челночный бег 5х6м.** *Критерием, служит минимальное время.*
- 8) **Прыжок в длину с места.** *Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая.*

## **2. Оценка уровня технической подготовки.**

- 1) Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.
- 2) Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.
- 3) Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

### **Нормативы по технической подготовке**

№	Контрольные испытания	
п/п		

1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2.	Подача на точность 1 год обучения – верхняя прямая по зонам 2 год обучения - в прыжке	3
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5( 2-й год с низкой передачи)	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4

### 3. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

**Баллы по теоретической, физической и технической подготовке суммируются для получения итогового балла.**

## 6. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 6.1. Педагогическое обеспечение

Всего педагогических работников	1
ФИО педагога	Дейнекина Наталья Александровна
Образование	Высшее
Квалификационная категория	Высшая

### 6.2. Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	31.05.2022
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность занятий	2 часа
Сроки проведения промежуточной аттестации	24-28.05.2021

### 6.3. Материально-технические условия реализации программы

Спортивный зал

Уличная волейбольная площадка.

2 волейбольные сетки

Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.

Волейбольные мячи 30 штук.

Набивные мячи 12 штук.

Сетка для переноса мячей 2 штуки.

Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.

Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

#### **6.4. Методическое обеспечение программы**

- Видеозаписи волейбольных матчей разного уровня
- Схемы и плакаты освоения техники волейболиста
- Правила волейбола
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств) и спортивных (метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

## Методы обучения

- *Практические:*

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
  - описание;
  - объяснение;
  - беседа;
  - разбор;
  - задание;
  - указание;
  - оценка;
  - команда;
  - подсчет.
- *Методы наглядного восприятия:*
    - показ;
    - демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
    - звуковая и световая сигнализации.

## 7. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Примечание
	<b>Перемещения</b>	<b>6</b>	
1.	История волейбола. Инструктаж по ОТ. Стойка игрока.	1	
2.	Стойка игрока (исходные положения)	1	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	

4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	
	<b>Передачи мяча</b>	<b>14</b>	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	
6.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	4	
7.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	4	
8.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2	
9.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	
	<b>Подачи мяча</b>	<b>10</b>	
10.	Нижняя прямая подача мяча	2	
11.	Верхняя прямая подача мяча	4	
12.	Подача мяча в прыжке	4	
	<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b>	<b>6</b>	
13.	Подводящие упражнения к нападающему удару. Прямой нападающий удар	2	
14.	Атака мяча	2	
15.	Нападающий удар с переводом влево	2	
	<b>Прием мяча</b>	<b>8</b>	
16.	Подводящие упражнения к приему мяча	2	
17.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу с передачей партнеру	2	
18.	Прием мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча сверху двумя руками с передачей партнеру	2	
19.	Прием и передача мяча. Прием мяча, отраженного сеткой	2	
	<b>Блокирование атакующих ударов</b>	<b>6</b>	
20.	Подводящие упражнения для блокирования атакующих ударов. Одиночное блокирование после атаки	2	
21.	Групповое блокирование вдвоем	2	
22.	Страховка при блокировании	2	
	<b>Тактические игры</b>	<b>18</b>	
23.	Подводящие упражнения для игры в нападении. Индивидуальные	2	

	тактические действия в нападении		
24.	Подводящие упражнения для игры в защите	2	
25.	Индивидуально тактические действия в защите	2	
26.	Развитие ловкости. Групповые тактические действия в защите.	2	
27.	Групповые тактические действия в защите	2	
28.	Развитие силовой выносливости	2	
29.	Групповые тактические действия в нападении	2	
30.	Двусторонняя учебная игра	4	

## 8. Список литературы

- Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.
- Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2006. 111с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
- Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), - М.: Советский спорт. 2005.-112с.
- Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
- 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», 2001.-480 с.