

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №32
имени 19-й гвардейской стрелковой дивизии г.Томска

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Методического совета МАОУ
СОШ № 32 г. Томска
протокол от «28» октября 2024 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 32 г. Томска

М.Н. Крюкова
приказ от 02.11.2024 № 391-о

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст участников программы:
13-16 лет (5-11 классы)
Срок реализации:
9 месяцев

Разработчики:
Голубицкий П.Ю.,
педагог дополнительного
образования

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	03
1.1. Пояснительная записка	03
1.1.1. Нормативно-правовая база	03
1.1.2. Направленность программы	05
1.1.3. Актуальность программы	05
1.1.4. Воспитательный потенциал программы	05
1.1.5. Отличительные особенности программы	05
1.1.6. Адресат программы	05
1.1.7. Объем и срок освоения программы	05
1.1.8. Формы обучения	05
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса	05
1.1.10. Режим занятий	06
1.2. Цель и задачи программы	06
1.3. Содержание программы	06
1.3.1. Учебный план	06
1.3.2. Содержание учебного плана	07
1.4. Планируемые результаты	10
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации	12
2.4. Оценочные материалы	12
2.5. Методические материалы	12
2.6. Список литературы	14

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время в системе образования происходят значительные перемены. Приняты обновленные федеральные государственные образовательные стандарты, направленные на создание условий для саморазвития, самореализации, непрерывного образования и в целом развития интеллектуально – творческих и проектных компетенций детей.

В основе процесса образования провозглашен системно-деятельностный подход, обеспечивающий построение образовательного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, проектирование и конструирование социальной среды развития.

Занимаясь волейболом в школе, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

1.1.1. Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» основывается на следующих нормативных документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629).

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391).

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (действ. до 01.01 2027г.).

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).

13. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

14. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися».

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

16. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

17. Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах».

18. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

19. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06).

20. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06).

21. Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год).

22. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «средней общеобразовательной школы № 32 г. Томска им. 19-й гвардейской стрелковой дивизии г. Томска; с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы школы.

1.1.2. Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Программа направлена на развитие основных двигательных качеств, развитие морфофункциональных способностей организма и формирование базовых знаний по виду спорта «Волейбол».

1.1.3. Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

1.1.4. Воспитательный потенциал программы.

Волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. Целесообразно развивать и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом возрасте достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой. Также следует учитывать, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Вовлечение детей к занятиям в спортивной секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока физической культуры, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления.

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.

1.1.5. Отличительные особенности программы в том, что она деятельностно-ориентированная. В спортивных школах основной целью является спортивный результат, на занятиях в школе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

1.1.6. Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 13-16 лет (7-9 класс).

1.1.7. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на один год обучения. Включает 37 недель учебного года – 34 учебных и 3 недели каникулярного времени.

1.1.8. Формы обучения. Воспитанники, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия группе проходят раз в неделю. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группе составляет - 15-30 человек.

1.1.10. Режим занятий.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
---------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------

Суббота в 13:30 (2 часа)	1 раз в неделю	2 часа	74 часа
-----------------------------	----------------	--------	---------

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;

- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

- развитие основных физических качеств;

- укрепление здоровья;

- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные:

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план (на 1 год обучения).

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<i>Теоретическая подготовка.</i>	7	7	0
1.1	Введение. Предупреждение травматизма, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	0
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0
1.3	Краткие сведения о возникновении игры в волейбол.	1	1	0
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	0
1.5	Правила игры в волейбол.	1	1	0
1.6	Общая физическая подготовка.	1	1	0
1.7	Основы техники и тактики игры.	1	1	0
2	<i>Практическая подготовка.</i>	58	0	58
2.1	Общая физическая подготовка.	2	0	2
2.2	Гимнастические упражнения.	2	0	2
2.3	Акробатические упражнения.	2	0	2
2.4	Легкоатлетические упражнения.	2	0	2
2.5	Подвижные игры.	4	0	4
2.6	Техническая подготовка.	2	0	2
2.7	Основы техники и тактики игры.	2	0	2
2.8	Техника нападения. Действия без мяча.	4	0	4

2.9	Техника нападения. Действия с мячом.	4	0	4
2.10	Подача.	4	0	4
2.11	Нападающие удары.	4	0	4
2.12	Техника защиты. Действия без мяча.	4	0	4
2.13	Техника защиты. Действия с мячом.	4	0	4
2.14	Тактика нападения.	4	0	4
2.15	Тактика защиты.	4	0	4
2.16	Тренировочные игры на счет.	10	0	10
3	Участие в соревнованиях.	9	0	9
3.1	Контрольные нормативы.	9	0	9
ОБЩИЙ ИТОГ		74	7	67

1.3.2. Содержание учебного плана

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Введение.

Предупреждение травматизма, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Предупреждение травм при занятиях волейболом. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

Краткие сведения о возникновении игры.

История возникновения и развития волейбола в мире и России. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Правила игры в волейбол.

Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Основы техники и тактики игры.

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойка игрока, перемещения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг); из различных исходных положений, чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну; смешанные висы.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад; соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда – 50-60см).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30м; прыжки с места в длину, вверх; прыжки с разбега в длину и высоту; метание теннисного мяча цель, на дальность.

Подвижные игры. Игры, комбинированные эстафеты.

Техническая подготовка.

Основы техники и тактики игры. Стойки игрока, перемещения, перемещения. Применение отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная; ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед; перемещения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед); двойной шаг вперед; сочетание способов перемещений.

Техника нападения. Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

Подача мяча. Нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка; ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед; перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед; остановка шагом.

Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии – игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тренировочные игры на счет. Организация и проведение тренировочных игр на счет, товарищеских встреч; анализ проведенных игр; устранение ошибок.

Контрольные нормативы. Проводятся два раза в год по общей физической подготовке (в начале и конце учебного года).

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка	
			мальчики	девочки

			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1

	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2

1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы физкультурно-спортивного направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы физкультурно-спортивного направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку

- деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования физкультурно-спортивного направления:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации. Организация соревнований различного уровня.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у обучающихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по Волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Режим занятий
--------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	---------------------------	---------------

1 год	14.09.23	25.05.24	37	37	74	26.05.2025 г. по 31.08.2025 г.	Суббота 13:30-15:30
-------	----------	----------	----	----	----	--------------------------------------	------------------------

2.2. Условия реализации программы

Информационное обеспечение:

- сайт МАОУ СОШ №32 г. Томска;
- официальные сайты ведущих российских ВУЗов и ВУЗов г. Томска;
- сайты общественных организаций;
- медиаресурсы.

Ресурсное обеспечение дополнительной образовательной программы.

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие средства обучения:

- спортивный зал
- сетки для переноса и хранения мячей (волейбольных, футбольных, баскетбольных);
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- компрессор для накачивания мячей (ручной).
- метболы
- эспандеры, резиновые бинты
- гимнастические скамейки
- маты гимнастические

2.3. Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

2.4. Оценочные материалы

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по каждому году обучения.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

- Результаты соревнований.

2.5. Методические материалы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Групповые действия в защите

Примерные задания:

1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3 Игроки зон 2 и 4 – вспомогательные блокирующие.
2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 – вспомогательный.
3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».
4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2 Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».
5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.
6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1.
7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5.
8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий – игрок зоны 3, основная задача – закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.
2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).

3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите. Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий – крайний со стороны сильного нападающего противника, средний – вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий – средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.
3. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010 г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм. Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.
8. 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.: Академия, 2001.

Для обучающихся:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15- 16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008