




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уярская средняя общеобразовательная школа № 3»**

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  / Н.А. Соболева Протокол № 1 от «30» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждено» Зам. директора по БР  / Е.А. Кузина «30» августа 2024г.</p>	<p>«Согласовано» Директор МБОУ «Уярская СОШ №3» Минакова С.А. Приказ № 03-02-071 «02» сентября 2024г.</p> 
---	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Мариева Марина Анатольевна
Учитель физической культуры

г. Уяр

2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-16 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Уровень освоения: стартовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 10-16 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» 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 гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В третьих, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Волейбол – это командный вид спорта. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Объем программы: Содержание данной программы рассчитано на систему одного занятия в неделю продолжительностью 3 часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недели

Режим занятий: Количество занятий в неделю составляет 2 занятия продолжительностью 2 часа.

Цели и задачи программы

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий волейболом.

Задачи программы

Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

Планируемые результаты

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата фактическая
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения волейболиста.		
2	Физическая подготовка. Учебная игра.		
3	Физическая подготовка. Верхняя передача двумя руками.		
4	Развитие быстроты перемещения. Учебная игра.		
5	Верхняя передача в средней и низкой стойке и после перемещения.		
6	Верхняя передача после перемещений. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
7	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с подачи.		
8	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча с подачи.		
9	Прием мяча с подачи. Верхняя передача.		
10	Приемы передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Физическая подготовка.		
11	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча сверху с подачи.		
12	Подача. Учебная игра.		
13	Развитие быстроты и прыгучести.		
14	Развитие быстроты и прыгучести. Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
15	Перемещения. Прием и передача мяча сверху двумя руками.		
16	Физическая подготовка. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра		
17	Физическая подготовка. Учебная игра.		
18	Физическая подготовка. Нижняя прямая подача мяча.		
19	Физическая подготовка. Нижняя прямая подача мяча.		

20	Нападающий удар. Учебная игра.		
21	Прием и передача сверху. Учебная игра.		
22	Прием и передача сверху. Учебная игра.		
23	Верхняя передача. Учебная игра.		
24	Верхний передачи. Учебная игра.		
25	Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра.		
26	Учебная игра.		
27	Учебная игра.		
28	Верхняя передача мяча назад, за голову. Учебная игра.		
29	Верхняя передача мяча назад, за голову. Учебная игра.		
30	Верхняя передача мяча назад, за голову. Учебная игра.		
31	Передача мяча назад, за голову. Учебная игра.		
32	Физическая подготовка. Учебная игра.		
33	Верхняя передача мяча назад, за голову. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		
34	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.		
35	Прием и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра		
36	Защитные действия. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра.		
37	Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.		
38	Учебная игра		
39	Учебная игра.		
40	Совершенствование второй передачи.		
41	Учебная игра.		
42	Учебная игра.		
43	Физическая подготовка. Учебная игра.		
44	Передача мяча в прыжке. Учебная игра.		
45	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в		

	нападении.		
46	Учебная игра.		
47	Учебная игра.		
48	Учебная игра.		
49	Одиночное блокирование. Обучение нападающему удару с переводом влево.		
50	Одиночное блокирование. Обучение нападающему удару с переводом влево		
51	Одиночное блокирование. Обучение нападающему удару с переводом влево		
52	Учебная игра.		
53	Учебная игра.		
54	Учебная игра.		
55	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.		
56	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.		
57	Индивидуальные тактические действия в защите.		
58	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.		
59	Индивидуальные тактические действия в защите.		
60	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.		
61	Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину.		
62	Совершенствование навыков одиночного блокирования.		
63	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		
64	Совершенствование навыков одиночного блокирования.		
65	Командные тактические действия в защите.		
66	Учебная игра.		
67	Учебная игра.		

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

УМК

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
3. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования