

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕРНОРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВЛАДИМИРА ДАНИЛОВИЧА СОЛОНЧЕНКО»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Чернореченская

СОШ №2 им. В. Д. Солонченко»

Воронович Н.В.

Приказ № 341

от «30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

« Волейбол »

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (72 часа.)

Автор программы:

Педагог дополнительного образования

Хабарова Юлия Игоревна

п. Новочернореченский

2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база для составления программы

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие волейболом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

Актуальность дополнительной программы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Цель и задачи образовательной программы

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы

1. Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий
- теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Сроки реализации, режим программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» общий срок реализации – 1 год. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий волейболом принимаются обучающиеся в возрасте 10-17 лет, имеющие допуск врача.

Наполняемость учебных групп – не более 18 человек.

Периодичность проведения занятий по программе – 2 раз в неделю по 2 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по волейболу и выполнение контрольных нормативов.

Программа «Волейбол» реализуется на базе МБОУ «Чернореченская СОШ №2 им.В.Д. Солонченко». Занятия проводятся в спортивном зале.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Методическое обеспечение образовательной программы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

Материально-техническая база для реализации программы**Место проведения:**

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Обручи.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
	<i>Введение</i>	2	0,5	1,5
1 раздел	<i>Основы здорового образа жизни</i>	7	7	0
	Режим дня, учёбы и отдыха	1	1	0
	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1	0
	Личная гигиена	1	1	0
	Основы рационального питания	1	1	0
	Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья	2	2	0
	Антиалкогольное и антитабачное воспитание	1	1	0
2 раздел	<i>Подвижные игры</i>	63	2	61
	Подвижные игры	50	0	50
	Сюжетно-ролевые игры	2	0	2
	Игры драматизации	2	0	2
	Хороводные игры	2	1	1
	Спортивно-игровые программы	7	1	6
	Итого	72	9,5	62,5

2.2. Содержание учебно-тематического плана

Введение. (2ч) Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, правилами поведения, сдача контрольных нормативов (входные выходные тесты). Что такое здоровый образ жизни?

Теоретическая часть: беседа

Практическая часть: входной, выходной зачет физического развития.

1 раздел Основы здорового образа жизни. (7 ч)

Режим дня, учёбы и отдыха. (1 ч)

Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.

Теоретическая часть: беседы, конкурсы, викторины

Практическая часть: составление индивидуального режима дня

Здоровье и здоровый образ жизни (1 ч)

Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.

Теоретическая часть: беседы, групповая дискуссия, рассказы,

Практическая часть: конкурс рисунков,

Личная гигиена. (1 ч)

Части тела человека. Забота о глазах. Как ухаживать за ногтями. Правила личной гигиены. Правила ухаживания за зубами.

Теоретическая часть: чтение и обсуждение правил личной гигиены.

Практическая часть: составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью.

Основы рационального питания. (1 ч)

Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок.

Практическая часть: составление индивидуального меню на неделю.

Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья. (2 ч)

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурсы загадок.

Практическая часть: соревнования, конкурс подвижных игр.

Антиалкогольное и антитабачное воспитание. (1 ч)

Полезные и вредные привычки. Значение семьи в формировании здоровых установок. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Теоретическая часть: беседы

Практическая часть: конкурс рисунков и плакатов.

2 раздел. Подвижные игры (63ч)

Подвижные игры. (50 ч)

Теория. (в процессе занятия) Из истории возникновения игр. Виды игр. Их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Подведение итогов игры.

Игры малой подвижности.

Практика. Игры малой подвижности:

игры-знакомства «Трям-здравствуйте», «Доброжелатель»,

игры-приветствия «Поймай привет», «Приятно познакомиться».

игры на развитие внимания и сообразительности: «Волна», «Летает - не летает», «Колечко»;
на развитие координации движений «Автогонки», «Болотные кочки», «Кто больше», «Не оступись»,

на мгновенную реакцию «Кто скорее», «Не промахнись»,

на развитие глазомера «Попади в цель», «Глазомер»;

на развитие слуха «Где звенит?», «Кто это?», что звучит?»;

на развитие осязания «Узнай на ощупь», «Фрукты-овощи»;

на развитие памяти «Эхо», «Что изменилось?»;
логического мышления и речи «Лес, озеро, болото», «Менялки»; с карандашом и бумагой «Небывалый зверь», «Рисуем по кругу».

Игры с предметами: кеглями, обручами, мячом, скакалкой, воздушными шариками, скамейкой.

Практика. *Игры с кеглями:* «Не урони», «Слалом», «Танцевальный марафон», «Кто скорее»,
с обручами: «Теремок», «Прокати – не урони», «Пролезь в обруч»

с мячом: «Раз, два, три – лови», «Удержи мяч», «Земля, воздух, вода, огонь», «Горячий мяч».

Игры большой подвижности: русские народные игры, игры народов нашей страны, игры-эстафеты.

Практика. *Русские народные игры:* «Горелки», «Краски», «Пятнашки», «Лапта», «Кот и мыши», «Третий лишний», «Штандр».

Мордовские народные игры: «Салки», «Котел», «Круговой».

Татарские народные игры «Займи место», «Ловишки», «Угадай и догони», «Хлопушки».

Игры народов Коми: «Невод», «Охота на оленей».

Удмуртские народные игры: «Водяной», «Догонялки», «Водяной».

Чувашские народные игры: «Рыбки», «Летучая мышь», «Хищник в море». *Якутские народные игры:* «Сокол и лиса», «Волк и жеребята», «Летящий диск», «Оленьи упряжки».

Сюжетно-ролевые игры. (2 ч)

Теория. (в процессе занятия) Характеристика игр, их особенности, сходство и различие с другими видами игр.

Практика «Автомобили и пешеходы», «Автобус», «Королевство», «Перевертыши», «Игра в рифмы», «Заверши фразу», «Новые слова».

Игры-драматизации (2 ч)

Теория. (в процессе занятия) Характеристика игр, их особенности, сходство и различие с другими видами игр.

Практика. «Репка», «Теремок», «Ежик в тумане».

Хороводные игры. (2 ч)

Теория. (в процессе занятия) Из истории возникновения хороводных игр. Их отличительные особенности от других игр. Игры к различным народным праздникам.

Практика. «Как у дяди Трифона», «Пошла коза по лесу», «Ой, калина, калина»

Спортивно-игровые программы (7 ч)

на все виды игр «Ай, да мы», «Малые олимпийские игры», «Сказочные эстафеты», «Веселые старты», «Соревнования».

2.3. Календарно – учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Режим дня, учёбы и отдыха	1									x	x	x	1
2	Здоровье и здоровый образ жизни		1								x	x	x	1
3	Личная гигиена			1							x	x	x	1

4	Основы рационального питания					1					x	x	x	1
5	Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья				1			1			x	x	x	2
6	Антиалкогольное и антитабачное воспитание								1		x	x	x	1
	Подвижные игры	4	5	6	7	4	5	6	6	7	x	x	x	50
	Сюжетно-ролевые игры		1			1					x	x	x	2
	Игры драматизации			1			1				x	x	x	2
	Хороводные игры				1			1			x	x	x	2
	Спортивно-игровые программы							2	3	2	x	x	x	7

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

2.4. Условия реализации программы.

Условия набора детей: в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 10 сентября.

2.5. Ожидаемые результаты освоения программы.

1. Занимающиеся должны знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

2. Занимающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

2.6. Контрольно-измерительные материалы

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	5	4	3
Передача мяча над собой двумя руками сверху	мальчики	4	3
	девочки	3	2
Прием мяча снизу над собой	мальчики	4	3
	девочки	3	2

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Учащийся: владеет: понятиями о технике игры, гигиеной тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; многоскоки играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания	выполняет: технические и тактические действия играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)

<p>мяча партнером).</p> <p><i>Тактические действия:</i> свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)</p>	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу.</p>	<p>Выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д).</p>

**Календарно-тематическое планирование
по ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»
на 2024/ 2025 учебный год**

Календарно-тематическое планирование 2 часа в неделю (36 учебных недель)

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока	Примечание
Введение – 1 час				
1			Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, правилами поведения, что такое здоровый образ жизни? Сдача контрольных нормативов (входной тест). Что такое здоровый образ жизни?	
1 раздел. Основы здорового образа жизни. 7 часов				
2			Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.	
3			Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.	
4			Части тела человека. Забота о глазах. Как ухаживать за ногтями. Правила личной гигиены. Правила ухода за зубами.	
5			Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.	
6			Основные принципы закаливания.	
7			Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера.	
8			Полезные и вредные привычки. Значение семьи в формировании здоровых установок. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.	
2 раздел. Подвижные игры. 63 часа				
9			Инструктаж по ТБ, инструкция №54. История и правила игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху, у стенки и в парах.	
10			Передача мяча сверху у стенки, в парах вдоль сетки, в тройках через среднего. Игра в пионербол.	
11			Передача мяча сверху в парах, в тройках; в	

			колоннах через сетку. Игра в пионербол.	
12			Техника приема мяча снизу; упражнение у стенки, в парах к сетке. Игра в пионербол.	
13			Прием мяча снизу в парах к сетке. Игра в пионербол.	
14			Прием мяча снизу с трех позиций с перемещением приставными шагами. Игра в пионербол.	
15			Закрепление техники передачи и приема мяча. Игра в пионербол с элементами волейбола.	
16			Техника подачи мяча. Подача мяча снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола.	
17			Закрепление техники подачи мяча снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола.	
18			Усовершенствование техники подачи мяча. Игра в пионербол с элементами волейбола.	
19			Игра в пионербол с элементами волейбола.	
20			На развитие слуха «Где звенит?», «Кто это?».	
21			На развитие слуха «Что звучит?», «Угадай чей голосок?».	
22			На развитие осязания «Узнай на ощупь», «Фрукты-овощи»;	
23			На развитие памяти «Эхо», «Что изменилось?»;	
24			На логическое мышление и речь «Лес, озеро, болото», «Менялки»;	
25			С карандашом и бумагой «Небывалый зверь», «Рисуем по кругу».	
26			С кеглями: «Не урони», «Слалом».	
27			С кеглями: «Танцевальный марафон», «Кто скорее».	
28			С обручами: «Прокати – не урони», «Пролезь в обруч»	
29			С обручами: «Теремок»,	
30			Передача мяча у стенки, в парах по трем траекториям. Учебная игра.	
31			Передача мяча в тройках, в четверках через сетку. Учебная игра.	
32			Прием мяча снизу у стенки, в парах к сетке. Игра в волейбол.	
33			Прием мяча снизу в парах к сетке с перемещением, прием в три позиции с перемещением. Игра в волейбол.	
34			Закрепление техники передачи и приема мяча. Игра в волейбол.	
35			Передача и прием мяча, подача мяча с 3 – 5 м. от сетки. Игра в волейбол.	

36			Передача и прием мяча, подача мяча с 6 – 9 м. от сетки. Игра в волейбол.	
37			Закрепление техники подачи мяча	
38			Прием мяча снизу в парах к сетке с перемещением, прием в три позиции с перемещением. Игра в волейбол.	
39			Подвижные игры	
40				
41			Татарские народные игры «Ловишки».	
42			Татарские народные игры «Угадай и догони».	
43			Татарские народные игры «Хлопушки».	
44			Игры народов Коми: «Невод».	
45			Игры народов Коми: «Охота на оленей».	
46			Удмуртские народные игры: «Водяной».	
47			Удмуртские народные игры: «Догонялки».	
48			Чувашские народные игры: «Рыбки».	
49			Чувашские народные игры: «Летучая мышь».	
50			Чувашские народные игры: «Хищник в море».	
51			Якутские народные игры: «Сокол и лиса».	
52			Якутские народные игры «Волк и жеребята».	
53			Якутские народные игры: «Летящий диск»».	
54			Якутские народные игры: «Оленьи упряжки».	
55			«Автомобили и пешеходы», «Автобус», «Королевство».	
56			«Игра в рифмы», «Заверши фразу», «Новые слова».	
57			«Репка», «Ежик в тумане».	
58			«Теремок».	
59			«Как у дяди Трифона», «Пошла коза по лесу».	
60			«Ой, калина, калина».	
61			«Сказочные эстафеты».	
62			«Веселые старты»	
63			«Соревнования».	
64			Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
65			Сдача контрольных нормативов (выходные тесты).	
66			Игры – знакомства «Трям-здравствуйте»,	

			«Доброжелатели»	
67			Игры-приветствия «Поймай привет», «Приятно познакомиться».	
68			Игры на развитие внимания и сообразительности: «Летает - не летает», «Колечко»;	
69			Игры на развитие внимания и сообразительности: «Волна».	
70			На развитие координации движений «Болотные кочки».	
71			На развитие координации движений «Автогонки».	
72			На развитие координации движений «Не оступись»,	

