

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САМАРСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята на заседании
педагогического совета
от « 27 » 08 20 25 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СМАЛ г.о. Самара

В.В. Архипов

Приказ № _____

20 25 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровье и спорт «Волейбол»
Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей 15-18 лет
Срок обучения – 1 год

Разработчик:
Педагог доп.образования,
учитель физкультуры
МБОУ СМАЛ г.о. Самара
Архипова Мария Александровна

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка. Цель и задачи программы	3
Результаты освоения курса	4
Содержание курса внеурочной деятельности	8
Тематическое планирование	9
Учебно-методическое обеспечение	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье и спорт «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Волейбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в волейбол

представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Общая характеристика.

Программа по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 15-18 лет и реализуется в рамках дополнительного образования. В процессе изучения у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность выбора определена следующими факторами: На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в волейбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности организации учебного процесса.

На занятиях в учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку:

В группах начальной подготовки закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках. На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В программе используются физические упражнения разной сложности, поэтому дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются индивидуальные упражнения). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес к занятиям физической культуре и спорту. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать

работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Планируемые результаты изучения.

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.
- Играть в пионербол, (волейбол) с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты волейбольного судьи.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

По окончании обучения учащиеся должны:

Уметь:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

- Освоить технику нападающего удара;
- Овладеть навыками судейства;
- Уметь управлять своими эмоциями;

Знать:

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Овладеть техникой блокировки в защите;
- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

Контроль за результатами освоения программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие волейбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7
3.	Основы техники и тактики игры	16	4	12
4.	Контрольные игры и соревнования	8	-	8
5.	Тестирование	1	-	1
Итого:		34	6	28

Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Необходимое количество часов	Изучаемые дидактические единицы
1	Перемещение игроков	1	Стойка игрока (исходные положения) Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд.
		1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).
2	Передачи мяча	1	Передача сверху двумя руками вперёд - вверх (в опорном положении).
		1	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).
		1	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.
		1	Передача снизу двумя руками над собой.
		1	Передача снизу двумя руками в парах.
3	Подачи мяча	1	Нижняя прямая подача.
		1	Верхняя прямая подача.
		1	Подача в прыжке.
4	Нападающие (атакующие) удары	2	Прямой нападающий удар (по ходу).
		2	Нападающий удар с переводом вправо (влево).
5	Приём мяча	1	Приём мяча снизу двумя руками.
		1	Приём мяча сверху двумя руками.
		1	Приём мяча, отраженного сеткой.
		1	Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением.
		1	Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину
6	Блокирование атакующих ударов	1	Одиночное блокирование.
		1	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).
		1	Страховка при блокировании.
7	Тактические игры	1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.
		1	Групповые тактические действия в нападении, защите.
		2	Командные тактические действия в нападении, защите.
		4	Двусторонняя учебная игра
8	Подвижные игры и эстафеты	1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
		1	Игры, развивающие физические способности.
9	Судейская практика	2	Судейство учебной игры в волейбол.
	Итого	34 часа	

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Необходимое количество часов	Виды и формы учебной деятельности
1	Перемещение игроков	2	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
2	Передачи мяча	5	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
3	Подачи мяча	3	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
4	Нападающие (атакующие) удары	4	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
5	Приём мяча	5	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
6	Блокирование атакующих ударов	3	Формы: групповая, индивидуально-обособленная, парная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
7	Тактические игры	8	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
8	Подвижные игры и эстафеты	2	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
9	Судейская практика	2	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
	Итого	34 часа	

Учебно-методическое обеспечение

1. Рабочие программы по физической культуре 10 – 11 классы. В. И. Лях. М.: Просвещение, 2011 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Автор Г.А.Колодницкий.- М.: Просвещение, 2011 г.
3. Волейбол. Автор Н.А. Чупеева.- М.: Астрель АСТ, 2010 г.
4. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. 1 – 11 классы. Авт.- сост. Н.В. Барминова и др.- Волгоград: Учитель,2013 г.