

**Управление образования администрации Балтийского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение гимназия № 7 г. Балтийск
имени Константина Викторовича Покровского**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол №7
от 27.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназия № 7
г. Балтийска
имени К.В. Покровского
_____ Н.Л. Лысенко
27.05.2023 г.



уникальный программный ключ
9c0a41ad1d3edee062

Подписан
цифровой
подписью: Лысенко
Наталья Леонидовна
Основание: Я
подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.06.06
12:06:57+02'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Анисимова Э.Э.
учитель физической культуры
г. Балтийск

г. Балтийск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Раскрытие ведущих идей программы.

Программа базируется на ведущих общепедагогических идеях:

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- Гуманистический подход к личности ребенка;
- Становление формирования личности ребёнка через физкультурно-спортивную самореализацию;
- развитие сознания в деятельности; социальные идеи:
- адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, реализацию лидерских качеств.

Описание ключевых понятий

Любительский волейбол — спорт, который характеризуется тем, что для занимающихся им не является основным занятием, профессией.

Массовый волейбол — спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности, сохранения здоровья и работоспособности, а также служащий средством активного отдыха.

Пляжный волейбол — разновидность волейбола на песчаной площадке, 2×2 чел.

Профессиональный волейбол — спорт, характеризующийся тем, что для участвующих в нем волейболистов является основным занятием, профессией.

Школьный волейбол — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных, спортивных мероприятиях

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы базовый.

Актуальность программы

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимым.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Задача программы – выявить и развивать спортивные наклонности у детей, разнообразить формы и методы спортивно-тренировочных занятий, формирующих у детей устойчивый интерес к занятию волейболом.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Программа «Волейбол» является незаменимым решением комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, коммуникабельности, умения работать в команде, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка. Основная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно.

Практическая значимость образовательной программы

Практическая значимость образовательной программы заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Развитие коммуникативных навыков, внимания, памяти, воображения, быстрой реакции. Занятия способны содержательно и интересно заполнить досуг, дать возможность проявить и выразить индивидуальность каждой личности.

Принципы отбора содержания.

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительная особенность программы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребенка, является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям обучающихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, самостоятельности.

Цель образовательной программы.

Укрепление здоровья обучающихся посредством повышения уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

-формирование у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;

-формирование умения работать в команде;

-способствовать развитию двигательных умений и навыков.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 14-17 лет.

Набор детей в объединение—свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Группа формируется из числа учащихся гимназии, реализующей программу; программа предназначена для обучающихся 8-11 классов МБОУ гимназия №7 г. Балтийска имени К.В. Покровского. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 12-15 человек.

Форма: очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятийОбщее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу - 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Методы и приемы обучения

Игровые, словесные, практические.

Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

-о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-о способах изменения направления и скорости движения;

-о режиме дня и личной гигиене;

-о правилах составления комплексов различных видов физических упражнений;

Обучающиеся будут уметь:

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

-играть в волейбол;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-демонстрировать уровень физической подготовленности.

будут обладать следующими качествами:

-ответственное отношение к совместной деятельности;

-самокритичность в оценке своих спортивных способностей.

Механизм оценивания образовательных результатов

Формы контроля: самоконтроль, взаимный контроль, контроль учителя.

Формы подведения итогов реализации программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде итоговой аттестации (по окончанию освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Методическое обеспечение

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия

целесообразно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, дискуссий, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

2. Основная – основные упражнения для обучения и улучшения техники игры в волейбол. Игра в волейбол.

3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по ОФП различны по своим задачам:

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:
гигиена занимающихся, их одежда
профилактика травматизма
правила игры,
сведения об истории волейбола,
сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах

между играми.

В практической части следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.) ; основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. Учебно- тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются на основе норм для данной возрастной группы. Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Материально-техническое обеспечение

- Скамейка гимнастическая жесткая
- Мат
- Волейбольная сетка
- Обручи
- Мячи

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Изучение и обучение основам техники волейбола, общие основы	22	1	21	Сдача нормативов
2	Изучение и обучение основам тактики игры	25	0	25	Сдача нормативов
3	Основы физической подготовки в волейболе. Спортивная игра волейбол.	25	0	25	Проведение соревнований
	Всего часов	72	1	71	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Изучение и обучение основам техники волейбола, общие основы

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.

Правила разминки.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общефизическая подготовка

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости
- Упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы
- Упражнения для развития гибкости

Техническая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения
- Определения и исправления ошибок
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки
- Методы и средства технической подготовки

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение

«рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Раздел 2. Изучение и обучение основам тактики игры **Тактическая подготовка**

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
 - При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (инаоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение индивидуальным действиям
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

Обучение технике передаче в прыжке:

- отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Раздел 3. Основы физической подготовки в волейболе. Спортивная игра волейбол.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу. В результате учащиеся:
 - получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
 - войдут в состав сборной школы и примут участие в вышестоящих соревнованиях по волейболу.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол – 14-17»
1.	Начало учебного года	с 01.09.2023 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
6.	Количество часов	72 часа
7.	Окончание учебного года	31.05.2024 года

Рабочая программа воспитания содержит:

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивость и в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№п /п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май

5.	Беседа и участие в празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа и участие в празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в

Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2020.
2. Беляев, Анатолий Васильевич. Волейбол на уроке физической культуры : [учебно-метод. пособие] / А. В. Беляев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадем-Пресс, 2005. – 144 с. : ил. – (Физическая культура в школе). – Библиогр.: с. 142. – ISBN 5- 278-00780-х.
3. Никитин, С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37.

Для родителей и обучающихся:

1. Ковалько В.И. Школа физкульт.минуток: 1-4 классы – М.: ВАКО, 2020.
2. Авилова Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2019.