

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №17»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ «Гимназия №17»

А.Н. Бабатова
А.Н. Бабатова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Волейбол»**

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 2 года

(на 2024 – 2026 учебный год)

Составитель:

Руководитель школьного спортивного клуба –

М.Р. Амаханов

Пояснительная записка

Программа составлена на основе приказа от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с Федеральным законом от 19 мая 1995 г. N 82-ФЗ "Об общественных объединениях" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, N 21, ст. 1930; 2017, N 52, ст. 7927) и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Отличительная особенность программы

игровая деятельность приучает занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильное решение.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 8-11 классов (14-17 лет), интересующихся игрой в волейбол, желающих заниматься спортом, развивать свои спортивные навыки, вести здоровый образ жизни.

Объём программы – 35 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды процесса

Программа рассчитана на 1 час в неделю теоретических и практических занятий.

Форма организации детей на занятиях: групповая, игровая, индивидуально-игровая, исследовательская деятельность.

Форма проведения занятий: теоретическая, практическая, тренировочная, соревновательная, комбинированная.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий - программа рассчитана на 1 час в неделю теоретических и практических занятий.

Цель и задачи программы

Цель

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи – метапредметные, предметные, личностные.

Предметные: иметь первоначальные представления о технике передач, приёмов волейбольного мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений;

Метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; **Личностные:** формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Программа направлена на обеспечение полноценного развития ребёнка в соответствии с его возрастными особенностями, формирование основ здорового образа жизни у учащихся. Учащиеся приобретают жизненно важные двигательные навыки и умения, направленные на физическое совершенствование

Содержание программы

Учебный план

Наименование разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Техника приёма мяча	11	1	10
Подачи	6	1	5
Техника передачи мяча	11	1	10
Тактические действия в игре	7	1	6
Итого:	35	4	31

Содержание учебного плана

Первый раздел программы «Техника приёма мяча» включает: стойки и передвижения волейболиста; приём мяча с подачи (снизу двумя руками); отбивание кулаком у сетки; приём мяча, отражённого сеткой; приём с падением и перекатом.

Второй раздел программы «Подачи» направлен на изучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки, нижней прямой подачи с расстояния 9 метров от сетки, верхней прямой подачи с вращением и без вращения мяча.

Третий раздел программы «Техника передачи мяча» включает: передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча у сетки; передачи в прыжке; передачи мяча, стоя спиной к цели; передвижения с выполнением приёма мяча.

Четвёртый раздел программы «Тактические действия в игре» направлен на отработку нападающего удара в игре, индивидуальное блокирование, групповое блокирование, совершенствование техники защиты, индивидуальная техника защиты, групповая техника защиты.

Планируемые результаты

Результаты первого уровня

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.

Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание истории волейбола и развития его в нашей стране.

Результаты второго уровня

Второй уровень: развитие социально значимых отношений.

Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Результаты третьего уровня

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Предметные, личностные и метапредметные результаты

Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической

Комплекс организационно-педагогических условий

реализации программы:

Помещение – спортивный зал.

Материально-техническое оборудование – волейбольные мячи, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скакалки, гантели различной массы.

Учебно-методическое обеспечение:

- нормативные документы по развитию воспитания в системе образования Российской Федерации и Республики Коми;
- методические пособия для внеурочной работы с учащимися среднего школьного возраста;

Формы аттестации (контроля):

- проект, доклад, электронная презентация;
- тестирование;
- участие в спортивных соревнованиях.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик

1. Требования к оформлению краткого содержания проекта и учебно-исследовательской работы.

В кратком содержании должны быть отражены: актуальность выбранной темы; объект и предмет исследования; цель исследования; гипотеза; задачи исследования; методы исследования; новизна исследования; практическая значимость исследования; выводы о полученных результатах исследования.

Требования к структуре оформления проекта и учебно-исследовательской работы.

Структура оформления: титульный лист, оглавление, введение, теоретическая часть, практическая часть, заключение, список литературы и источников, приложения (при наличии)

Критерии оценки проекта, учебного исследования

Критерии	Максимальный уровень достижений учащихся
Планирование и раскрытие плана, развитие темы	4
Сбор информации	4
Выбор и использование методов и приемов	4
Анализ информации	4
Организация письменной работы	4
Анализ процесса и результата	4
Личное участие	4
ИТОГО	28

Общий уровень достижений учащихся оценивается по следующей шкале:

8-28 баллов - «зачет»; 7-0 баллов - «не зачет».

- Планирование и раскрытие плана, развитие темы.* Высший балл ставится, если ученик определяет и четко описывает цели своего проекта, дает последовательное и полное описание того, как он собирается достичь этих целей, причем реализация проекта полностью соответствует предложенному им плану.
- Сбор информации.* Высший балл ставится, если персональный проект содержит достаточное количество относящейся к делу информации и ссылок на различные источники.
- Выбор и использование методов и приемов.* Высший балл ставится, если проект полностью соответствует целям и задачам, определенным автором, причем выбранные и эффективно использованные средства приводят к созданию итогового продукта высокого качества.
- Анализ информации отражает* глубину анализа и актуальность собственного видения идей учащимся, при этом содержит по-настоящему личностный подход к теме.
- Организация письменной работы.* Высший балл ставится, если структура проекта и письменной работы (отчета) отражает логику и последовательность работы, если использованы адекватные способы представления материала (диаграммы, графики, сноски, макеты, модели и т. д.).
- Анализ процесса и результата.* Высший балл ставится, если учащийся последовательно и полно анализирует проект с точки зрения поставленных целей, демонстрирует

понимание общих перспектив, относящихся к выбранному пути.

7. *Личное участие.* Наличие собственного интереса автора, энтузиазм, самостоятельность при выполнении работы на всех этапах в соответствии с возрастными особенностями.

2. Требования к презентации:

Электронная презентация, выполненная в среде Microsoft PowerPoint удобный способ преподнести информацию до аудитории и неоценимый помощник в устном сообщении на конференции.

Критерии оценки электронной презентации

Критерии	Максимальный уровень достижений учащихся
Планирование и раскрытие плана, развитие темы	4
Сбор информации	4
Дизайн, структурирование слайдов	4
Анализ информации	4
Количество слайдов, объём информации	4
Анализ процесса и результата	4
Личное участие	4
ИТОГО	28

Общий уровень достижений учащихся оценивается по следующей шкале:

8-28 баллов - «зачет»; 7-0 баллов - «не зачет».

1. *Планирование и раскрытие плана, развитие темы.*

Высший балл ставится, если ученик определяет и четко описывает цель темы, ставит задачи, дает последовательное и полное описание того, как собирается достичь этой цели.

2. *Сбор информации.* Высший балл ставится, если содержится достаточное количество относящейся к делу информации и ссылок на различные источники.

3. *Дизайн, структурирование слайдов.*

Высший балл ставится, если дизайн простой, лаконичный. Выбранные и эффективно использованные средства автором, приводят к созданию итогового продукта высокого качества. Если структура слайдов отражает логику и последовательность работы, если использованы адекватные способы представления материала (диаграммы, графики, модели и т.д.).

4. *Анализ информации.* Отражена актуальность, собственное видение идей, содержит личностный подход к теме.

5. *Количество слайдов, объём информации.* Объём слайдов – не менее 10. Объём информации на каждом слайде не менее 60%

6. *Анализ процесса и результата.* Высший балл ставится, если учащийся последовательно и полно анализирует проект с точки зрения поставленных целей, демонстрирует понимание общих перспектив, относящихся к выбранному пути.

7. *Личное участие.* Наличие собственного интереса автора, энтузиазм, самостоятельность при выполнении работы на всех этапах в соответствии с возрастными особенностями.

3. Требования к докладу:

Критерии оценки доклада

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Методические материалы:

Используемые методики и технологии:

технология группового обучения, технология игровой деятельности, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, технология индивидуального обучения, технология психологического сопровождения учебно - тренировочного процесса, информационно- компьютерные технологии.

Методы обучения - словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный, различные тренажёры, общеподготовительные упражнения, специально – подготовительные упражнения и соревновательные упражнения.

Методы воспитания – убеждение, поощрение, тренинг, стимулирование, мотивация.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки 5-9 кл. М.: ВАКО;2018-91с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение;2017-94с.
3. Лях В.И. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение;2017-75 с.
4. Фурманов А.Г. Волейбол М.: Физкультура и спорт;
5. Кузнецов В.С. Безопасность уроков, соревнований и походов. М.: Издательство НЦ ЭНАС
6. Найминова Э. Физкультура. Спортивные игры. Ростов-на –Дону: Феникс

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
		по плану	по факту
1. Техника безопасности. Знакомство. Разминка. Стойки волейболиста.	1		
2. Стойки волейболиста: высокая, средняя. Стойки и передвижения.	1		
3. Передвижения волейболиста: обычным шагом, бегом, прыжком. Приём мяча	1		
4. Передвижения с принятием стойки и выполнение приёма мяча.	1		
5. Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения на силу и скоростно-силовые качества.	1		
6. Приём подачи (снизу двумя руками). Совершенствование изученного ранее.	1		
7. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техника.	1		
8. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 м. Техника.	1		
9. Отбивание мяча кулаком у сетки. Совершенствование изученного ранее.	1		
10. Передача мяча у сетки. Выполнять в колоннах около сетки на расстоянии 6-8 м.	1		
11. Передача в прыжке через сетку. Вспомогательные упражнения. Подача.	1		
12. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника. Упражнения для развития координационных способностей.	1		
13. Приём мяча, отраженного сеткой. Различные направления отскока мяча от сетки.	1		
14. Прямой нападающий удар. Вспомогательные упражнения.	1		
15. Тактические действия. Упражнения на развитие быстроты. Подача.	1		
16. Приём мяча сверху(снизу), двумя руками, с падением- перекатом на спину.	1		
17. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1		
18. Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе.	1		
19. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача с вращением и без вращения(планирующая).	1		
20. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар.	1		
21. Нападающий удар с переводом(с поворотом туловища и без поворота).	1		
22. Совершенствование техники защитных действий. Блокирование.	1		
23. Индивидуальное блокирование. Упражнения для совершенствования.	1		

№	К
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

6 г.

25 г.

2025

24.	Групповое блокирование. Упражнения для совершенствования.	1		
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
26.	Групповые тактические действия в нападении.	1		
27.	Командные тактические действия в нападении. Упражнения для совершенствования.	1		
28.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
29.	Групповые тактические действия в защите. Упражнения для совершенствования.	1		
30.	Командные тактические действия в защите.	1		
31.	Игры. Повторение изученного материала.	1		
32.	Игры. Повторение изученного материала.	1		
33.	Игры. Повторение изученного материала.	1		
34.	Игры. Повторение изученного материала.	1		
35.	Игры. Повторение изученного материала.	1		

материки, инфор
Вторник

6	7	8
9/8	7/7	6/2
(каб. 22)	(каб. 1)	(каб. 1)
9/3	9/5	8/
(каб. 23)	(каб. 1)	(каб. 1)
10/4	11/3	
(каб. 27)	(каб. 1)	
11/4	9/7	
(каб. 25)	(каб. 1)	
	7/5	
	(каб. 1)	
	8/8	
	(каб. 1)	
	5/2	
	(каб. 1)	
	7/3	
	(каб. 1)	
	9/2	
	(каб. 1)	
	11/	
	(каб. 1)	

Пят

5	6	7
9/4	9/8	
(каб. 22)	(каб. 22)	
9/1		
(каб. 23)	11/3	
(каб. 26)	(каб. 26)	
11/4		
(каб. 25)		
5/1	5/3	
(каб. 24)	(каб. 24)	

тка Б

25
ка
ур
ф.
дд

№

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 1

г.

25 г.

2025 г.

03.202