

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия № 40 имени Ю.А.Гагарина
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю.А.Гагарина)

Принята на заседании
педагогического совета
19.06.2024
Протокол №10

«Утверждено»

Директор МАОУ гимназии № 40
им. Ю. А. Гагарина



Для документов

Т. П. Мишуровская
20.06.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10 -18 лет

Срок реализации программы 9 месяцев

Автор составитель:

Сазонова Ольга Александровна

Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта, дает основные навыки игры в баскетбол, которые получают развитие в течение всего времени занятий.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации.

Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея программы направлена на развитие, обучение и воспитание обучающихся в образовательном процессе посредством приобщения личности к ценностям физической культуры и спорта, формирования знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, самостоятельного проведения занятий, использования средств фитнеса с целью повышения уровня физической подготовленности, внедрения прогрессивных форм, методов, средств, способов в повседневную жизнь.

Ключевые понятия:

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.

Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

Физическая подготовка — это целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни.

Специальная физическая подготовка — это процесс, который способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом)

Физические навыки — это непосредственно умения, связанные с параметрами живого тела: силы, ловкости, здоровья и устойчивости.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол, Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность разработки и применения данной программы в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для разновозрастных групп обучающихся;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Программа составлена таким образом, чтобы обучающие могли овладеть всем комплексом знаний и умений, а также приобрести практические навыки.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством тренера-преподавателя смогут не только устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости, - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом следующих **принципов**:

- **Индивидуального подхода к учащимся.**

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- **Наглядности.**

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Отличительная особенность данной программы от существующих в том, что она разработана и внедрена на основе анализа детского и родительского спроса на данную услугу, путем анкетирования.

Программа предназначена для детей в возрасте 10 – 18 лет.

Цель программы всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- содействие гармоничному физическому развитию,
- развитие устойчивости организма и неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене,
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Обучающие задачи программы:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры волейбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по волейболу;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие задачи программы:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать интерес к волейболу, как виду спорта;

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, стремление в достижении цели
- формировать интерес к активному образу жизни.
- воспитывать у детей: умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков.

Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 10 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 10-12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 10-12 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Возрастные психологические особенности детей 12-15 лет.

- Ведущая потребность – общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержку и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности

(формирование чувства взрослости).

Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе тела. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

В 15-17 лет у подростков заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомлению. У девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В этом возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

- Возрастные психологические особенности детей 15-17 лет:
- Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции.
- Профессиональное самоопределение
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок. Период формирования социальных компетенций.

Особенности организации образовательного процесса

- Специальный отбор не предусмотрен;
- Зачисление в группы осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся;
- Состав группы 14 - 30 человек и з числа обучающихся гимназии №40.

Форма обучения – очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часу.

Объем и срок реализации программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа.

Основные формы и методы

В ходе реализации программы используются следующие **формы обучения**:

По охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности:

беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

консультации (проводятся по запросу учащихся с целью устранения пробелов в знаниях и умениях; уточнению усвоенного; ответы на вопросы, возникшие в процессе учебной работы и оказания помощи в овладении разными видами учебной и практической деятельности);

практические занятия (проводятся после изучения теоретических основ с целью отработки практических умений и изготовления предметов творческого труда);

Методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

словесные (рассказ; лекция; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

наглядные (показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу);

практически - действенные (упражнения на отработку практических навыков);

инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);

информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование).

побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

практический контроль и самоконтроль (анализ умения выполнять технические упражнения);

наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие **типы занятий**:

комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений);

теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования по общей физической подготовки)

практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении комплексов упражнений).

вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);

итоговое занятие (проводится после изучения полного курса обучения).

Планируемые результаты

По итогам обучения по программе ребенок должен демонстрировать следующие результаты:

- знает основные принципы здорового образа жизни спортсмена;
- знает основные правила и принципы игры в баскетбол;
- знает правила поведения на соревнованиях и способы решения нестандартных ситуаций на соревнованиях;

- знает основы техники и тактике игры в баскетбол;
- знает назначение упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- знает правила выполнения ОФП и СФП .
- знает технику безопасности при занятиях
- умеет выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- умеет выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- умеет достигать поставленные цели
- умеет играть в команде

Механизм оценивания образовательных результатов

Параметры оценки результативности освоения программы	Критерии	Методы диагностики
Опыт освоения воспитанниками теоретической информации (теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы, владение специальной терминологией)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям. Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Учебное тестирование, наблюдение
Опыт практической деятельности: освоение способов деятельности, умений и навыков (практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным темам учебно-тематического плана, навыки соблюдения правил безопасности)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Соответствие приобретенных навыков по технике безопасности программным требованиям.	Выполнение контрольно-перводных нормативов
Опыт личностного и творческого развитие	Проявление креативности в процессе освоения программы.	Наблюдение Опрос
Укрепление здоровья	Медицинское обследование обучающихся	Анализ

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят

аттестацию 2 раза в год:

аттестация в начале учебного года (сентябрь-октябрь);

аттестация в конце учебного года (итоговая, май).

Результаты аттестации отражаются в индивидуальной карте ребенка для отслеживания динамики его развития, что помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование

1. спортивный зал 1ед.
2. шведская стенка 8 шт.
3. волейбольные мячи 40 ед.
4. скакалки 40 ед.
6. фишки 40 ед.
7. координационная лестница
8. медболы 10 ед.
9. теннисные мячи 20 ед.

Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
3. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А.Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А .Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ю.Д.Железняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
7. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк,

- Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
8. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.:«Просвещение». 2011.- 376 с.
9. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Ю.Д. Железняк, Ш В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум,– Омск, 2009.-896 с.
10. Журнал Мир волейбола: - М.: 10-11, 2011
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов –Минск: Высшая школа, 2012.-263 с

Интернет-ресурсы

<http://bmsi.ru>

<http://spo.1september.ru>

Электронные ресурсы:

-Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/>

-Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>

-Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс]

//Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL

- <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал «Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка»

-<http://www.ipk/spab.ru> - Институт повышения квалификации и профессиональной

переподготовки кадров при Российском государственном университете физической

культуры спорта и туризма.

-<http://www.teoriya.ru/> - научный портал «ТЕОРИЯ.РУ»

Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющими среднее/высшее профессиональное образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, имеющим стаж работы более 5 лет.

Дидактическое обеспечение реализации программы:

Комплексы упражнений в картинках с описанием

Видеофильмы

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики;

- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу.);

- практический (выполнение работ по образцу);

- словесный (устное изложение, беседа).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования).

Содержание программы (144 часа, 4 часа в неделю)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (12ч.)

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)

Теория: Знакомство. Проведение инструктажа по ТБ. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила поведения на занятиях. Права и обязанности учащихся.

Тема 1.2. Правила игры. Судейство (2 ч.)

Теория: Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, команды, его права и обязанности. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Жесты судей.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства волейболиста.

Тема 1.3. История развития волейбола в России и за рубежом. (2 ч.)

Теория: Возникновение волейбола. Появление баскетбола в России и за рубежом. Успехи российских баскетболистов на международных соревнованиях. Краткая характеристика развития баскетбола в стране и области. Развитие массового детского и юношеского баскетбола, его история и значение для развития российского баскетбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 1.4 Основы здорового образа жизни. Гигиена. Первая помощь. (2 ч.)

Теория: Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по волейболу. Гигиенические требования к личному снаряжению волейболу, спортивной одежде и обуви. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Тема 1.5 Основы теоретических знаний (4 ч.)

Теория: Основные понятия о технике и тактике игры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (24ч.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов (8 ч.)

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа —

поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, подъем и опускание туловища

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами (8 ч.)

Практика: Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 2.3. Подвижные игры и эстафеты (8 ч.)

Практика: Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Раздел 3. Техничко-тактические приемы (100 ч)

Тема 3.1 Овладение техникой передвижения и стоек (10 ч.)

Практика:

- Техника выполнения перемещений, ознакомление с техникой выполнения видов перемещений и стоек.
- Стойка игрока (исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.
- Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.
- Сочетание способов перемещений.

Тема 3.2 Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками (16 ч.)

Практика:

передача мяча, подвешенного на шнуре;
с собственного подбрасывания;
с набрасывания партнера;
в различных направлениях на месте после перемещения;
передачи в парах;
отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее;
с собственного подбрасывания;

подброшенного партнером – с места и после приземления.

Тема 3.3 Прием и передача мяча снизу (16 ч.)

Практика:

прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.
- Прием мяча на задней линии.
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
- Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
- Прием мяча снизу в группе.

Тема 3.4 Овладение техникой подачи (16 ч.)

Практика:

- нижняя прямая подача;
- через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.
- нижняя прямая подача 3-6 м.
- нижняя прямая подача.
- нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тема 3.5 Нападающие удары (10 ч.)

Практика:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу)

Тема 3.6. Учебно- тренировочные игры (28 ч.)

Практика

- отработка навыков, взаимодействие игроков на площадке

Тема 3.6.1 Индивидуальные действия

Практика:

- выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Тема 3.6.2 Групповые действия

Практика:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).
взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Тема 3.6.3 Командные действия

Практика:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тема 3.6.4 Тактика защиты.

Практика:

- выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны

Тема 3.7. Судейство игр (4 ч.)

Практика: Отработка навыков судейства.

Раздел 4. Промежуточный и итоговый контроль (8 ч.)

Тема 4.1.Итоговые соревнования (4 ч.)

Практика: Итоговая игра

Тема 4.2.Контрольно-перевордные испытания (4 ч.)

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Раздел 5. Программа предусматривает участие во внеплановых соревнованиях, проектах, товарищеских встречах в рамках внеурочной работы гимназии вне расписания – 18 часов в год

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела/тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	12	12	-
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике	2	2	-
1.2	Правила игры. Судейство	2	2	-
1.3	История развития волейбола в России и за рубежом.	2	2	-
1.4	Основы здорового образа жизни. Гигиена. Первая помощь	2	2	-
1.5	Основы теоретических знаний	4	4	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	24	-	24
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	8	-	8
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	8	-	8
2.3	Подвижные игры и эстафеты	8	-	8

3	Технико-тактические приемы	100	-	100
3.1	Овладение техникой передвижения и стоек	10	-	10
3.2	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками	16	-	16
3.3	Прием и передача мяча снизу	16	-	16
3.4	Овладение техникой подачи	16	-	16
3.5	Нападающие удары	10	-	10
3.6	Учебно- тренировочные игры	28	-	28
3.6.1	Индивидуальные действия	8	-	8
3.6.2	Групповые действия	8	-	8
3.6.3	Командные действия	8	-	8
3.6.4	Тактика защиты	4	-	4
3.7	Судейство	4	-	4
4	Итоговый и промежуточный контроль	8	-	8
4.1	Итоговые соревнования	4	-	4
4.2	Контрольно-переводные нормативы	4	-	4
	Итого	144	12	132
5	Участие в проектах, соревнованиях разного уровня вне расписания	18		

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(с 02.09.2024 года по 31 мая 2025 года)**

Начало учебного года – 02.09.2024

Окончание – 31.05.2025

количество учебных недель - 36

количество учебных дней – 104

Выходные и праздничные дни: 4 ноября, 29 декабря- 10 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

продолжительность каникул: осенние и весенние каникулы входят в учебный график; зимние каникулы определяются соответствующим приказом, в учебный график не входят.

*При необходимости допускается работа в выходные и праздничные дни.

Форма календарного плана воспитательной работы

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

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) 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: беседы, соревнования, квесты, интеллектуальные викторины.

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

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	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	Подготовка к участию в соревнованиях муниципального уровня	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	в рамках занятий	Октябрь-май
5	Участие в школьном проекте «Лад»: соревнования в сборных командах родители-дети.	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	в рамках занятий	Январь
6	Беседа о празднике «День защитника Отечества». Конкурсные соревнования	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	Февраль
7	Беседа о празднике «8 марта» Конкурсные соревнования	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	в рамках занятий	Март
8	Участие в региональных конкурсах	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры		Декабрь-январь

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
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. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога дополнительного образования:

1. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2009 г.

2. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 2008 г.

3. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов- н/Д: «Феникс», 2010 г.

4. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2005 год.

5. В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2006 г.

6. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2008 г.

7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2008 г.

8. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 2008 г.

Для учащихся и родителей

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 2009 г.

2. А.Г. Фурманов Волейбол во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2010 г.