

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда  
лицей №18**

**Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «24» июня 2022 г  
протокол №**

**УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ лицей  
№18  
\_\_\_\_\_И.А. Теличко  
от «24» июня 2022 г.**

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

**Автор-составитель:  
Костина Елена Вениаминовна  
Педагог дополнительного образования**

**Калининград 2022 г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность (профиль) программы**

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

### **Актуальность программы**

Заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по волейболу) помогает в обучении. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 13 – 18 лет без ОВЗ, обучающихся в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении города

Калининграда лицее №18.

**Объём и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часов.

**Формы обучения**

Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

На программу зачисляются обучающиеся МАОУ лицей №18. Набор детей в объединение – свободный. Состав группы: 12-16 человек. Программа объединения предусматривает: парные, групповые занятия, теоретические занятия, тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части:

**Подготовительная часть** подразумевает под собой организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого учащегося.

**Основная часть** – практическая работа учащихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Происходит закрепление теоретического материала, отработка навыков и приёмов.

**Заключительная часть** – производится анализ проведенной работы. Это коллективная деятельность каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Используются игровые формы, придающие смысл обучению и мотивирующие обучающихся.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов – 68. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Педагогическая целесообразность**

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства, преемственность в решении задач

укрепления здоровья, гармоничного развития всех систем организма, всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развитие физических качеств, воспитание навыков трудолюбия, нравственных качеств. Регулярные занятия обучающихся – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

### **Практическая значимость**

Волейбол - это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся. Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук, (ногейбол, сепактакроу), теннисбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности.

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре волейбол, подготовке юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной и профессиональной деятельности.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучение основам техники и тактики волейбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;

- формирование навыков соревновательной деятельности по правилам волейбола;

#### **Воспитательные:**

- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- прививание интереса к систематическим занятиям волейболом.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развитие быстроты, ловкости, выносливости;
- развитие навыков общения и коммуникации в коллективе;

#### **Принципы отбора содержания:**

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

#### **Основные формы и методы**

При организации образовательного процесса применяются следующие формы занятий:

- лекции с элементами беседы;
- работа в группах;
- практические занятия.

#### *Методы и приёмы обучения:*

- объяснительно-иллюстрированный;
- показ и повторение

#### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся должны: **Знать**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

**демонстрировать:**

- передачи мяча с изменением высоты полета, изменением траектории;
- точность передачи, нападающего удара, правильного времени блокирования;

**универсальными компетенциями учащихся являются:**

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- организовывать и проводить упр. по волейболу во время самостоятельных занятий.

**личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;

- владеть основами судейства игры в волейбол.

**качества личности учащихся:**

- сила воли - способность преодолевать значительные затруднения;
- трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств;
- выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы;
- решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению;
- мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели;
- уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера;
- дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека;
- самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения;
- воля к победе проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

Для оценивания образовательных результатов обучающихся применяются следующие методы:



- Тестирование;
- Выполнение контрольных упражнений;
- Мониторинг результатов;
- Наблюдение за учащимися во время тренировок.

*Критерии эффективности*

- Положительная динамика численности кружка;
- Повышение интереса к занятиям спортом;
- Понимание действий звеньев тела при выполнении упражнений.

**Формы подведения итогов реализации программы**

- Текущий контроль (в течение всего учебного года) в виде визуального наблюдения педагога за процессом работы обучающихся;
- Контрольные испытания в виде проверки детей через контрольные нормативы;
- Итоговый контроль в виде судейства игр школьного уровня и на тренировочных уроках.
- Текущий контроль предполагает наблюдение педагогом за правильным выполнением упражнения учащимися;
- Итоговый контроль осуществляется в форме судейства одной игры на понимание обучающимися правил и их нарушения на площадке.

## Учебный план

Наименование раздела; темы	Кол-во часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Тема: «Основы знаний»	2	2		Опрос
Тема: «Перемещение игрока»	12		12	Педагогическое наблюдение
Тема: «Приём и передача мяча. Поддача»	14		14	Педагогическое наблюдение
Тема: «защитные действия и нападения»	14		14	Педагогическое наблюдение
Тема: «Нападающий удар»	12		12	Педагогическое наблюдение
Тема: «Блокирование»	10		10	Педагогическое наблюдение
Тема: «Судейство и тактика игры»	4		4	Педагогическое наблюдение
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(68 часов, 2 часа в неделю)

№ занятия	Тема занятия	Содержание
1-2	Хар-ка вида спорта, требования к технике безопасности. Основные ошибки.	История развития волейбола в стране и мире. Основные правила игры. Правила техники безопасности.
3-14	Овладение техникой передвижения по площадке.	Стойки игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Правильная остановка под мяч. Повороты без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в

		стойке, остановка, поворот, ускорение, защитная стойка).
15-28	Освоение приёма и передачи мяча. Подача	Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке, после передачи вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками над собой, на сетку, отраженного мяча сеткой. Прямая верхняя подача. Нижняя прямая подача. Подача в прыжке.
29-42	Защитные действия и нападение.	Обучение действиям в защите с переходом в нападение через зоны. Обучение выбору мета после приёма мяча для последующей передачи.
43-54	Нападающий удар.	Обучение нападающему удару. Выполнение правильного разбега и напрыжки перед ударом. Совершенствование взаимодействия игроков для выполнения удара.
55-64	Блокирование.	Обучение технике блокирования. Блокирование после шага и бега. Совершенствование взаимодействия между блокирующими для успешного выполнения. Мягкое и жесткое блокирование.
65-68	Судейство и тактика игры.	Тактика нападения и защиты. Судейство тренировочной игры с и без помощи педагога.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАОУ лицея №18, правила внутреннего распорядка. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и

среде сверстников.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует учитель физической культуры (образование среднее или высшее педагогическое). Требований к профессиональной категории педагога нет.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале. Перечень оборудования и технических средств обучения приведён ниже

- спортивный зал с волейбольной разметкой и сеткой;
- волейбольные и набивные мячи;
- шведские стенки, гимнастическое оборудование;
- волейбольная форма двухцветная;
- спортивный инвентарь (гантели, скакалки, обручи, тренажеры).

### **Список литературы**

1. Внеклассное мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.-Волгоград: Учитель,2006.
2. Волейбол. Фидлер М.М., Энциклопедия «Аванта +»,2006
3. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре Беляев А.В. Серия —библиотечка тренера СпортАкадемПресс 2015,
4. Подвижные и учебные игры. Клещев Ю.Н. ТВТ Дивизион 2016
5. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям Кунянский В.А.ТВТ Дивизион 2009
6. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства. Беляев А.В. ФиС 2009
7. Волейбол/Под ред. А.Г. Айриянца. М.,2016
8. 120 уроков по волейболу Железняк Ю. Д.. М., 2006г.
9. К мастерству в волейболе Железняк Ю. Д.. М., 2008г.
10. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. Железняк Ю.Д. и др. М., 2011