

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 313
протокол № 1
от «26» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313

_____/В.Ю.Морозова/
приказ № 225
от «31» августа 2021 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Волейбол»**

Для детей: 14-17 лет

Срок реализации: 2 года

составитель:
педагог дополнительного образования
Королев Алексей Александрович

Санкт-Петербург
2021 год

Пояснительная записка

1.Нормативно-правовые документы: Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 04.09.2014 г., Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения №196 от 09.11.2018), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 г.) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2.Направленность программы - физкультурно-спортивная.

3.Краткое описание программы программа направлена на удовлетворение потребности занимающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 14-17 летнего возраста, но не получившим ранее возможности заниматься волейболом, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

4.Педагогическая целесообразность: Одна из главных причин разработки данной программы – необходимость в определении порядка и организации работы по спортивной подготовке детей в соответствии с основными принципами дополнительного образования. Эта программа дает возможность оказывать дополнительные образовательные услуги и проводить информационно-образовательную деятельность за пределами основных образовательных программ. Данная программа отличается от других тем, что большее время отводится на интегральную подготовку, которая даёт возможность одновременно развивать физические качества и технико – тактические действия с оптимальным расходом тренировочного времени.

5.Цель: создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, а также становления их личности, посредством приобщения их к занятиям волейболом.

6. Задачи:

1.Развивающие

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа

жизни;

2.Обучающие

- изучение базовой техники волейбола и освоение правил игры;
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности;

3.Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

7.Условия реализации программы:

Возраст детей: 14 - 17 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 4 часа в неделю (72 часа в год)

2 год обучения – 4 часа в неделю (72 часа в год)

количество учащихся в группе по годам обучения:

1 год обучения - не менее 15

2 год обучения - не менее 12

Режим проведения занятий: по 2 часа 1 раз в неделю

Условия набора детей

Дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий

- индивидуально-групповая;
- групповая (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.);
- по подгруппам (работа у сетки со спаринг-партнером);
- индивидуальные (в качестве спаринг-партнера выступает тренер).

Формы проведения занятий:

- соревнование;
- лекция;
- игра;
- просмотр видеоматериалов;
- товарищеские встречи;
- сдачи контрольных нормативов;
- контрольное тестирование;
- физические упражнения.

Методы, используемые при проведении занятий:

- Словесный рассказ,
- объяснения,
- беседа,
- практические занятия,
- упражнения в парах,
- наглядный показ педагогом,
- учебная игра.

8.Ожидаемые результаты:

1 год обучения:

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения передач - верхняя прямая подача
- основные правила соревнований по волейболу;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов волейбола.

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- владеть техникой перемещений;
- владеть техникой передач верхней прямой подачи
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

2 год обучения:

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- простейшие тактические взаимодействия (смена расстановки при подаче, подстраховка «углом вперед»);
- сведения о самоконтроле.

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- выполнять специальные упражнения для совершенствования ранее изученных элементов техники;
- выполнять нападающий удар в прыжке;
- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итоговых результатов освоения программы осуществляется с помощью мониторинга, основными методами которого являются наблюдение и педагогический анализ.

Формы подведения итогов реализации программы:

- *Теоретическая подготовка:* опрос, собеседование, тест-задания.
- *Общезначительная подготовка:* тестирование.
- *Освоение предметных умений и навыков:* тестирование, наблюдения.

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы кружка
- сертификаты участников школьных и районных конкурсов
- дипломы победителей

Критерии оценки результативности освоения программы:

- внутригрупповые игры,
- районные и городские соревнования,
- товарищеские встречи.
- грамоты, дипломы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях волейбола	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	22	2	20
3	Специальная физическая подготовка	6	-	6
4	Изучение техники волейбола	4	2	2
5	Изучение тактики волейбола	24	4	20
6	Учебные игры	4	-	4
7	Соревновательная подготовка	2	-	2
8	Правила игры	4	-	4
9	Итоговое занятие	2	2	-
	Итого	72	14	58

Содержание программы.

Тема 1. Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях волейбола. Теория: Физическая культура и спорт в России:

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника безопасности на занятиях волейбола.

Теория: Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Практика:

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка

(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Тема 4. Изучение техники волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Тема 5. Изучение тактики волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практика: Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Выбор действия по ситуации. Нападающий удар, «скидка», нацеленная подача, силовая подача.

Групповые действия. Смена мест при организации нападающего удара.

Командные действия. Применение определённых комбинаций, в зависимости от игровых действий противника. «Эшелон», «Волна», «Крест».

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Тема 6. Учебные игры.

Практика: Учебные игры – 6х6; 5х5; 4х4; 3х3; 2х2.

Тема 7. Соревновательная подготовка. Практика: Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Тактический план игры.

Тема 8. Правила игры.

Практика: Судейство. Размеры площадки. Инвентарь. Состав команды. Ведение счёта и результаты игры. Замены, тайм-аут. Судейская терминология. Жестикуляция судей. Состав судейской бригады. Определение ошибок. Протокол игры.

Положение о соревнованиях. Проведение совещаний с представителями команд и жеребьёвка. Формирование судейских бригад. Оформление спортивного зала. Приглашение классных руководителей и директора школы. Календарь игр. Таблица результатов игр. Подведение итогов, награждение.

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Моральная и психологическая подготовка волейболиста	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	22	2	20
3	Специальная физическая подготовка	6	-	6
4	Изучение техники волейбола	4	2	2
5	Изучение тактики волейбола	24	4	20
6	Учебные игры	4	-	4
7	Соревновательная подготовка	2	-	2
8	Правила игры, организация соревнований	4	-	4
9	Итоговое занятие	2	2	-
	Итого	72	14	58

Содержание программы.

Тема 1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма Моральная и психологическая подготовка волейболиста.

Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений

- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка

(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Тема 4. Изучение техники волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тема 5. Изучение тактики волейбола.

Теория: Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практика: Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Выбор действия по ситуации. Нападающий удар, «скидка», нацеленная подача, силовая подача.

Групповые действия. Смена мест при организации нападающего удара.

Командные действия. Применение определённых комбинаций, в зависимости от игровых действий противника. «Эшелон», «Волна», «Крест».

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Тема 6. Учебные игры.

Практика: Учебные игры – 6х6; 5х5; 4х4; 3х3; 2х2.

Тема 7. Соревновательная подготовка.

Практика: Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Тактический план игры.

Тема 8. Правила игры, организация соревнований.

Практика: Судейство. Размеры площадки. Инвентарь. Состав команды. Ведение счёта и результаты игры. Замены, тайм-аут. Положение о соревнованиях. Проведение совещаний с представителями команд и жеребьёвка. Формирование судейских бригад. Оформление спортивного зала. Приглашение классных руководителей и директора школы. Календарь игр. Таблица результатов игр. Подведение итогов, награждение.

Теория: Состав судейской бригады. Судейская терминология. Жестикуляция судей. Определение ошибок. Протокол игры.

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Методические рекомендации или Перечень методических материалов

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников
2	Теоретическая подготовка	Групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос воспитанников Тестирование
3	Физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки	Тестирование
4	Основы техники и тактики игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

			метод подводящих упражнений	обучающего	
5	Методика обучения	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра
6	Судейство соревнований	Индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия	Специальная литература, справочные материалы	Зачет, тестирование
7	Участие в соревнованиях	В парах	Практические занятия	Дидактические карточки, Плакаты видеозаписи	соревнование
8	Итоговое занятие	Групповая	Словесный метод.	Видеозаписи	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально-техническое обеспечение:

1. Сетка волейбольная - 1 штука
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 8 штуки.
6. Скакалки- 20 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Секундомер - 2 штуки.

9. Гантели различной массы - 10 штук.
10. Мячи волейбольные- 15 штук.
11. Рулетка- 2 штуки.

Список литературы:

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с. ISBN 5-85009-931-X.
2. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры.
Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)
Часть 1. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.
(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
4. Железняк Ю.Д. «Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции» - Москва «Просвещение» 1986г.

Список литературы для педагога:

1. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
3. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Список литературы для детей:

1. Дроздов О.Н. «Начальное обучение техники передачи двумя руками сверху в волейболе». Санкт-Петербург, -Изд Петербургский институт печати. 2008г.
2. Оинума С. «Уроки волейбола», Москва, «Физкультура и спорт» 1985г.

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам.

1 год обучения

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?
5. Высота сетки?
6. Сколько игр в одном матче?
7. Какие бывают подачи?
8. Какими бывают удары?
9. В каком году волейбол становится Олимпийским видом спорта?
10. Виды подач.

2 год обучения

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда волейболиста?
5. Правила подачи в волейболе?
6. В каком случае подача считается поданной?
7. Как ведется счет?
8. Отличие подвижной игры от спортивной?

Контрольные нормативы.

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		15	16	17
		Мал.	Мал.	Мал.
1	Бег 30м	4,6	4,5	4,4
2	Бег 1000м	4.10	3.40	3.45
3	Прыжки со скакалкой 30 сек.	50	60	65
4	Прыжок в длину с места (см.)	195	210	240
5	Передача мяча над собой сверху	12	14	16
6	Подача на точность (10 подач) по зонам.	5	7	9
7	Передачи мяча в парах сверху (количество раз.)	10	16	20
8	Приём нацеленной подачи с «доводкой» в третью зону (10 подач)	4	5	8
9	Передача на точность. Попадание в баскетбольное кольцо. (10 передач).	3	4	6