

Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»
города Славгорода Алтайского края

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ «СОШ № 13»
г. Славгорода Алтайского края
от «30» августа 2022 г.

Утверждено приказом
директора
МБОУ «СОШ №13»
от 30 августа 2022 г. № 300



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:
Жадан Сергей Анатольевич,
учитель физической культуры

Славгород 2022 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)

1.1 Пояснительная записка

Программа «Волейбол» относится к спортивно-оздоровительной направленности.

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Устав МБОУ «СОШ №13»

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключаются в реализации физического воспитания детей и подростков на основе знаний о физической культуре и игре «Волейбол», также самостоятельно приобретаемых в процессе выполнения данной программы.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2016г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2015г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Весь материал доступен для обучающихся и соответствует их уровню развития, т.к. включены элементы занимательности и игры, которые необходимы для познавательной деятельности.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок и объем освоения программы:

1 год, 140 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 140 педагогических часов;

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы одновозрастные, разновозрастные, количество групп по годам обучения.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение 1 года. В каникулярное время, как правило, организуются соревнования, товарищеские встречи.

Срок реализации данной программы 1 год.

Состав группы 20 человек, возраст от 11 до 17 лет.

Каждое занятие предполагает организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности: физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в спортивном зале и на спортивной площадке, в актовом зале.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, знание правил волейбола.

Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;
- умение публичного выступления;

Тематическое планирование

№ п/п	дата	Темы	Содержание занятия
№1-2	(2 часа) 1 неделя.	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола.	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.
№3-4	(2 часа) 1 неделя.	Правила игры и методика судейства.	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощённые правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация.
№5-6 №7-8	(2 часа) 2 неделя. (2 часа) 2 неделя.	Техническая подготовка волейболиста.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач , помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки . Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовки .

№9-10 №11-13	(2 часа) 3 неделя. (3 часа) 3 неделя.	Техника игры в волейбол .	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке . Ознакомление техникой игры. Последовательность , методы , методические приёмы при обучении и совершенствовании техники игры . Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры , её характеристика . Особенности современной техники волейбола , тенденции её дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения , техника защиты . Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.
№ 14- 18 №19-21	(5часов) 4неделя (3 часа) 5не деля.	Перемещения и стойки в/б. Сочетания способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	Характеристика средств и методов , применяемых при проведении общеразвивающих , подготовительных , подводящих и специальных упражнений . Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке . Индивидуальный к занимающимся при решении задач физической подготовки.
№22-25	(5часов) 6неделя.	Методика тренировки волейболистов.	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведения упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приёмам. Виды упражнений и методы , применяемые при обучении . Применение технических средств при обучении технике.
№26-28	(3часа) 7 неделя.	Стартовые стойки.	Устойчивая , основная; Статистическая стартовая стойка; Динамическая стартовая стойка;
№29-31	(3часа) 8неделя.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении(бег ,ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
№32-34	(3часа) 9 неделя.	Освоение техники перемещений , стоек волейболиста в защите.	Техника стоек , перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом(бег), приставным шагом(бег), скрестным шагом(бег), приставным шагом(бег).Выпады: вперёд, в сторону. Остановки : скачком, шагом, двумя сверху, вперёд(короткие, длинные, средние) на месте.
№35-39	(5часов) 10неделя.	Обучение технике нижней прямой подачи.	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
№40-45	(6часов) 11неделя.	Обучение технике нижней боковой подачи.	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
№46-49	(4часа) 12неделя.	Обучение технике верхней прямой подачи.	Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
№50-54	(5часов) 13неделя.	Обучение технике верхней боковой подачи.	Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; Специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

№55-59	(5часов) 14неделя.	Обучение укороченной подачи.	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; Подача на точность;
№60-63	(4часа) 15неделя.	Обучения технике верхних передач.	Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад(короткие, средние, длинные). Двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
№64-67	(4часа) 16неделя. 17неделя.	Обучения технике передач в прыжке(отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; Специальные упражнения в парах на месте; Специальные упражнения в парах с перемещением; Специальные упражнения в тройках; Специальные упражнения у сетки.
№68-73	(6часов) 17неделя. 18неделя.	Обучение технике передач снизу.	Подводящие упражнения с набивными мячами; Имитационные упражнения с волейбольными мячами; Специальные упражнения индивидуально у стены; Специальные упражнения в группах через сетку; Упражнения для обучения передаче одной снизу.
№74-75	(2часа) 19неделя.	Физическая подготовка.	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
№76-79	(4часа) 20неделя.	Обучение технике нападающих ударов.	Подводящие упражнения с набивным мячом; Упражнения для обучения напрыгиванию; Упражнения с теннисным мячом; Упражнения для обучения замаху и удару по мячу; Специальные упражнения у стены в опорном положении; Специальные упражнения в прыжке(в парах); Специальные упражнения на подкидном мостике; Специальные упражнения в парах через сетку;
		Техника защиты:	
№80-82	(3часа) 20- 21неделя.	Обучение технике приёма подач.	Упражнения для обучения перемещению игрока; Имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приёма подачи (на месте, после перемещения); Специальные упражнения в парах без сетки; Специальные упражнения в тройках без сетки; Специальные упражнения в паре через сетку.
№83-87	(5часов) 22неделя.	Обучение технике приёма мяча с падением.	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки- грудь.
№88-92	(5часов) 23неделя.	Обучение технике блокирования (подвижное ,не подвижное)	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; Имитационные упражнения по технике блокирования(на месте, после перемещения); Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку(в паре); Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

№93-95	(3часа) 24неделя.	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий.	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.
№96-98	(3часа) 25неделя.	Обучения индивидуальным тактическим действиям.	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.
№99-101 №102-103	(3часа) 25неделя.	Обучение и совершенствовани е индивидуальных действий. Отработка навыков судейства.	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействия игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
№104	(1час) 2 бнеделя.	Физическая подготовка.	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
№105-107	(3часа) 27неделя.	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучение тактике подач, подач в прыжке. СФП.
№108-110	(3часа) 28неделя.	Обучение тактике нападающих ударов.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
№111-112	(2часа) 29неделя.	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
№113-115	(3часа) 30неделя.	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока(блок-аут). Упражнения для развития силы(гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке(и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
№116-117	(2часа) 30неделя.	Обучение групповым	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

		действиям в защите внутри линии и между линиями.	
№118	(1час) 3 0неделя.	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроков 6 зоны. Учебная игра.
№119	(1час) 3 0неделя.	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником , свободным от блока. Учебная игра.
№120-121	(2часа) 30неделя.	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приёме подач.	Обучение приёму мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приёме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
№122-124	(3часа) 31неделя.	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
№125-127 №128-129	(3часа) 32неделя.	Обучение командным действиям в нападении Обучение командным действиям в защите. Отработка навыков судейства.	Учебная игра с заданием. Отработка навыков судейства в школьных соревнованиях.
№130	(1час)	Физическая подготовка.	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.
№131-133	(3часа) 33неделя.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	При выполнении передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений и прыгучести.
№134-135	(2часа) 34неделя.	Передача мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Обучение приёму мяча у сетки, стоя спиной по направлению. Учебная игра.
№136-138	(3часа) 34неделя.	Индивидуальные действия игрока.	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приёме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.

№139-140	(2часа) 35неделя.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	Установка игрокам перед соревнованиями тактического плана игры. Двухсторонняя учебная игра.
Итого:	140 часов.		

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Мячи волейбольные 15-20 шт; Сетка волейбольная;
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники

Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Тестирование
- Соревнования
- Фестиваль
- Слёт

Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный

Формы организации образовательной деятельности:

- Практические занятия
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Физкультурные праздники
- Товарищеские встречи
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Двусторонняя игра
- Мастер-класс
- Тренинг

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

Список литературы

Описание нормативных актов:

1. Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.
2. Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии : учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с.
3. Голованов, Д. В. Компьютерная нотная графика : учеб. пособие / Д. В. Голованов, А. В. Кунгуров. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 188 с. : ил.
4. Организация деятельности правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму / Е. Н. Быстрыков, Е. В. Ионова, Н. Л. Потапова, А. Б. Смушкин. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 173 с.
5. Описание книги под заглавием: Педагогика : учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Слостенина. – М. : Юрайт, 2017. – 332 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт
7. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
8. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2016г. 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 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
11. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001