

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 443
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербург
Протокол № 1
От "28" августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.П.Махаева
приказ № 207 от "30" августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

возраст учащихся 11-15 лет
срок реализации 2 года

Разработчик:
Смирнова Галина Анатольевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на занятии зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, умением самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, химией, математикой и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности. Усвоение знаний контролируется на основе наблюдения, опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Занятия образовательно – обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углубленного разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих занятиях задается в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Особенностями целевых занятий с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия; использование

двух режимов нагрузки-развивающего (пульс до 160 ударов в минуту) и тренирующего (пульс свыше 160 ударов в минуту); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Педагог обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

На занятиях учащиеся 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. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей

Направленность: физкультурно-спортивная

Адресат: программа предназначена для обучения детей 11-15 лет.

Актуальность программы заключается в том, что 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 программа направлена на приобретение благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности: программа «Волейбол» даёт обучающимся теоретические сведения о волейболе, овладение и совершенствование приемами техники и тактики игры, совершенствование навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Объем и срок освоения:

1 год - 4 часа в неделю, 144 ч.

2 год - 4 часа в неделю, 144ч.

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

Задачи образовательной программы

обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

- участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ

Планируемые результаты освоения

Личностные:

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию,

-определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Метапредметные:

Освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

-определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

-проговаривание последовательности действий;

-умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,

-умение работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- нахождение ответов на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других;

-умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- выполнение различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные:

-понимание роли и значения волейбола в формировании личностных качеств

-включении в здоровый образ жизни,

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий внеурочной деятельностью с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации:

язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

форма обучения: очная

особенности реализации: заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается

использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

условия набора и формирования групп; в группу принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом к занятиям физической культуры. Группа разновозрастная.

Срок реализации программы – 2 года, учебно-тренировочная нагрузка на группу 4 часа в неделю в 1 год (144 ч.) и 4 часа в неделю во второй год (144ч.). Наполняемость группы: 1 года обучения - 15 человек, 2 года обучения – 15 человек.

формы организации и проведения занятий: групповые.

материально – техническое оснащение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь и оборудование:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

теннисные мячи -10-15 штук;

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

к дополнительной общеразвивающей программе

«ВОЛЕЙБОЛ»

№п/ п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	5	-	5	Вводный
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20	2	18	Текущий
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	29	2	27	Текущий
4.	Тактическая подготовка	24	4	20	Текущий
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	33	1	32	Текущий
6.	Техническая подготовка (ТП)	20	3	17	Текущий
7.	Контрольно-оценочные нормативы	4	-	4	Промежуточн ый
8.	Соревнования	8	7	1	Итоговый
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый
10.	Итого	144	19	125	

ГБОУ школа № 443

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
От "28" августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школа № 443
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.П.Махаева
приказ № 207 от "30" августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК к дополнительной общеразвивающей программе «ВОЛЕЙБОЛ»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	25.05	36	144	2 раз в неделю по 2 часа
2	01.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 1 год обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«ВОЛЕЙБОЛ»

Задачи

обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ

Содержание программы 1 года обучения

Теория	Практика
1. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при	1. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства

занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	
2. Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.	2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; Упражнения на растяжку.
3. Влияние общей физической подготовки на организм.	3. Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения для мышц брюшного пресса; Упражнения для мышц спины; Упражнения для мышц рук; Упражнения на развитие выносливости.
4. Создание представления об изучаемом действии; Ознакомление с техникой изучаемого действия;	4. Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях; в) закрепление тактических навыков в процессе игры.
5. Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.	5. Специальная физическая подготовка (СФП) Стойки, перемещения волейболиста; Челночный бег 3x10м, 5x10м; Подводящие упражнения для приема и передач, подач; Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения; Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести; Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач; Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара;
6. Терминология; Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре; Объяснение техники выполнения приема.	6. Техническая подготовка (ТП) Овладение структурными звеньями приема; Сочетание звеньев приема; Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; Прочное овладение основой приема;

	усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.
7.	7. Контрольно-оценочные нормативы. Челночный бег 3x10 (8,5; 8,0) Прыжок в длину с места (155м; 165м) Метание набивного мяча (5м; 8м) Поддачи (3 из 9) Передачи мяча в парах через сетку (15 из 15) Передачи мяча в баскетбольном круге (10)
8. Объяснение правил соревнования	8. Соревнования Соревнования по волейболу среди школ Фрунзенского района
9. Итоговое занятие.	9. Подведение итогов года

Планируемые результаты 1 года обучения.

Личностные:

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию,
- определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Метапредметные:

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривание последовательности действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- умение работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- нахождение ответов на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других;

-умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- выполнение различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные:

-понимание роли и значения волейбола в формировании личностных качеств

-включении в здоровый образ жизни,

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий внеурочной деятельностью с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Календарно-тематический план на 2023-2024 учебный год

Раздел/ № занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Общие основы волейбола, техника безопасности.	2		
2	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2		
3	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2		
4	Тактическая подготовка, СФП.	2		
5	ОРУ, методика судейства, ОФП.	2		
6	ОРУ, техническая подготовка.	2		
7	ОРУ, техническая подготовка.	2		
8	СФП, техническая подготовка.	2		
9	ОФП, техническая подготовка.	2		
10	ОРУ, СФП.	2		
11	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
12	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
13	ОРУ, ОФП.	2		
14	СФП, техническая подготовка.	2		
15	СФП, техническая подготовка.	2		
16	ОРУ, СФП, Соревнования.	2		
17	ОРУ, СФП, Соревнования.	2		
18	ОРУ, ОФП.	2		
19	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
20	ОРУ, тактическая подготовка.	2		
21	ОРУ, Техническая подготовка.	2		
22	ОРУ, Соревнования.	2		
23	ОРУ, Соревнования.	2		
24	Соревнования.	2		
25	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
26	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
27	ОРУ, СФП, тактическая подготовка.	2		
28	ОРУ, ОФП.	2		
29	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
30	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
31	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
32	ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.	2		
33	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
34	Контрольно-оценочные нормативы	2		
35	Методика судейства, правила.	2		
36	Техника безопасности, правила игры, методика судейства.	2		
37	ОРУ, ОФП.	2		
38	ОРУ, СФП.	2		
39	Тактическая подготовка, ОРУ	2		
40	Тактическая подготовка, ОРУ	2		
41	ОФП, техническая подготовка.	2		

42	СФП, тактическая подготовка.	2		
43	ОФП, техническая подготовка.	2		
44	СФП, тактическая подготовка.	2		
45	ОФП, методика судейства.	2		
46	Соревнования.	2		
47	Соревнования.	2		
48	ОФП, техническая подготовка.	2		
49	СФП, тактическая подготовка.	2		
50	СФП, тактическая подготовка.	2		
51	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
52	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
53	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
54	Соревнования.	2		
55	Соревнования.	2		
56	ОФП, техническая подготовка.	2		
57	СФП, тактическая подготовка.	2		
58	ОФП, техническая подготовка.	2		
59	СФП, тактическая подготовка.	2		
60	ОРУ, ОФП.	2		
61	ОФП, техническая подготовка.	2		
62	ОФП, техническая подготовка.	2		
63	СФП. Тактическая подготовка.	2		
64	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	2		
65	СФП, техническая подготовка.	2		
66	ОРУ, ОФП, техническая подготовка.	2		
67	Техническая подготовка, тактическая подготовка.	2		
68	Контрольно-оценочные нормативы.	2		
69	Итоговое занятие.	2		
70	Общие основы волейбола, техника безопасности.	2		
71	ОФП, правила игры, техническая подготовка.	2		
72	ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.	2		

Список литературы, используемый при составлении программы:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.

Список литературы для детей и родителей:

1. Берзин А.А., Лукашин Ю.С. Сто игр на нашем дворе. – М.: Детская литература, 1966
2. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
4. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.