

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «15» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга



от «08» 08 2021г. № 400-9
Директор О.А.Лудкова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Волейбол»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Лифшиц Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование навыков игры в волейбол. Одной из главных проблем сегодняшнего дня является проблема, связанная с низким уровнем здоровья учащихся. На решение этой проблемы и ориентирована предлагаемая программа.

Актуальность.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новую и весьма важную социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Волейбола» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение учащихся от пристрастий к вредным привычкам.

Адресат программы

Занятия по баскетболу рассчитаны на 2 года работы с детьми и подростками с возможными отступлениями по возрасту как в одну, так и в другую сторону. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом.

Цель программы:

Формирование игровых навыков на занятиях волейболом; развитие и укрепление физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость и развить положительные личностные качества учащихся в игровых видах спорта.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить технические приемы и элементы волейбола: различные виды передвижения по площадке, разнообразные подачи мяча через сетку, различные виды приема, а также передач.

- Объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости

- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.

- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Условия реализации программы.

Уровень освоения общекультурный. В группу принимаются все желающие заниматься волейболом, при условии допуска врача. Предварительной подготовки не требуется. Количество детей 1 года обучения - до 15 учащихся, 2 года - до 12 учащихся. Занятия групповые.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, прошедшие предварительное тестирование. По результатам принимается решение о зачислении в группу 2 года.

Формы проведения занятий:

Тренировочные, теоретические, соревновательные

Формы организации деятельности на занятии:

Коллективная, групповая, индивидуальная.

Часть тем данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы может быть реализована через электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий

Планируемые результаты:

1. Личностные результаты:
 - соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии волейболом;
 - повысят свое физическое состояние,
 - разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;
 - разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.
2. Предметные результаты:
 - узнают правила игры в волейбол;
 - научатся владеть элементами игры в волейбол;
 - узнают тактические приемы взаимодействия игроков в защите и в нападении.
3. Метапредметные результаты:
 - овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практики;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общефизическая подготовка	24	2	22	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка	28	4	24	Тестирование
4.	Техническая подготовка	20	2	18	Зачёты

5.	Тактическая подготовка	16	2	14	Разбор и анализ игры
6.	Игровая подготовка	50		50	Соревнования
7.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Сдача нормативов
Итого		144	12	132	

Содержание изучаемого курса 1 года обучения

Содержание программы 1 года обучения

I.Раздел: Теоретическая подготовка

1.Тема «Вводное занятие»

Теория: Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу. Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина).

2.Раздел: Общефизическая подготовка

1. Тема «Развитие силы»

Теория: Понятие силы как одного из физических качеств.
Практика: выполнение упражнений для развития силы: отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине.

2. Тема «Развитие быстроты»

Теория: Понятие быстроты
Практика: выполнение упражнений для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки

3. Тема «Развитие гибкости»

Теория: Понятие гибкости
Практика: выполнение упражнений для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой. (круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища)

4. Тема «Развитие ловкости»

Теория: Понятие о ловкости (координации)
Практика: выполнение упражнений для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Раздел: Специальная физическая подготовка

1.Тема «Развитие специальной быстроты и прыгучести»

Теория: Понятие о специальной быстроте и прыгучести
Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие специальной быстроты: ускорения, эстафеты, бег, подвижные игры, ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции

2. Тема «Развитие скоростно-силовых качеств»

Теория: Понятие о скоростно-силовых качествах
Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств: перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке.

Раздел: Техническая подготовка

1.Тема «Технические действия при нападении»

Теория: Понятие о технике выполнения элементов

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие технических навыков игрока, постановка рук, ног, выпрыгивания, индивидуальные действия при нападении, Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком, спиной вперед; сочетание стоек и перемещений. Нападающие удары: прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, под брошенному партнёром, удар с передачи

2.Тема «Передачи»

Теория: Понятие о передаче

Практика: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения различными способами, с набрасывания партнёра, в парах в треугольнике 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

3.Тема «Блок»

Теория: Понятие о блоке

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие технических навыков игрока при постановке блока, одиночный блок, двойной блок

4.Тема «Подача»

Теория: Понятие о подаче

Практика: отработка подачи; прием мяча после подачи соперника, прием мяча на точность, нижняя прямая подача, в стену, через сетку, из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Раздел: Тактическая подготовка

1.Тема «Групповые действия»

Теория: Понятие о групповых действиях в волейболе

Практика: выполнение специфических упражнений в группах, взаимодействия в тройках

2.Тема «Взаимодействия при подаче соперника»

Теория: Понятие о командном расположении при подаче соперника

Практика: взаимодействия, при приеме мяча после подачи соперника, прием мяча на точность

3. Тема «Страховка и прием мяча»

Теория: Понятие о страховке и приеме мяча

Практика: взаимодействия игроков на площадке при страховке и приеме мяча.

Раздел: Игровая подготовка

1. Тема «Тренировочные игры»

Практика: тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам, показательные игры

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общефизическая подготовка	20	2	18	Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка	12		12	Тестирование
4.	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов)	32	4	28	Зачёты
5.	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых)	22	2	20	Разбор и анализ игры
6.	Игровая подготовка	40		40	Соревнования
7.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Сдача нормативов
Итого		144	10	134	

Содержание изучаемого курса 2 года обучения

I.Раздел: Теоретическая подготовка

1.Тема «Вводное занятие»

Теория: Физическая культура и спорт в России (Понятие «физическая культура»). Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Состояние и развитие волейбола в России. История развития волейбола в мире. Достижения российских волейболистов на международной арене.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие утомления и переутомления. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте.

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть включает в себя:

- общая и специальная разминка;
- подвижные игры.

2. Основная часть включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в волейбол (подачи, передачи, прием мяча, блокирование мяча, перемещение по площадке)
- индивидуальные упражнения с мячом;
- упражнения в парах, тройках;
- игровые упражнения.

3. Заключительная часть включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

Раздел: Общефизическая подготовка

1. Тема «Развитие силы»

Теория: Понятие силы как одного из физических качеств.

Практика: выполнение упражнений для развития силы: отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине, упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах).

2. Тема «Развитие быстроты»

Теория: Понятие быстроты

Практика: выполнение упражнений для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.

3. Тема «Развитие гибкости»

Теория: Понятие гибкости

Практика: выполнение упражнений для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой. (круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища)

4. Тема «Развитие ловкости»

Теория: Понятие о ловкости (координации)

Практика: выполнение упражнений для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Жонглирование теннисным мячом (вращение мяча вокруг туловища, на месте)

Раздел: Специальная физическая подготовка

1. Тема «Развитие специальной быстроты и прыгучести»

Теория: Понятие о специальной быстроте и прыгучести

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие специальной быстроты: ускорения, эстафеты, бег, подвижные игры, ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений, бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

2. Тема «Развитие скоростно-силовых качеств»

Теория: Понятие о скоростно-силовых качествах

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств: перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке, Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

3. Тема «Развитие игровой ловкости»

Теория: Понятие об игровой ловкости

Практика: . Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Раздел: Техническая подготовка

1. Тема «Технические действия при нападении»

Теория: Понятие о технике выполнения элементов

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие технических навыков игрока, постановка рук, ног, выпрыгивания, индивидуальные действия при нападении, Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком, спиной вперед; сочетание стоек и перемещений. Нападающие удары: прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, под брошенному партнёром, удар с передачи

2. Тема «Передачи»

Теория: Понятие о передаче

Практика: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения различными способами, с набрасывания партнёра, в парах в треугольнике 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

3. Тема «Блок»

Теория: Понятие о блоке

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие технических навыков игрока при постановке блока, одиночный блок, двойной блок

4. Тема «Подача»

Теория: Понятие о подаче

Практика: отработка подачи; прием мяча после подачи соперника, прием мяча на точность, нижняя прямая подача, в стену, через сетку, из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Раздел: Тактическая подготовка

1. Тема «Групповые действия»

Теория: Понятие о групповых действиях в волейболе

Практика: выполнение специфических упражнений в группах, взаимодействия в тройках

2. Тема «Взаимодействия при подаче соперника»

Теория: Понятие о командном расположении при подаче соперника

Практика: взаимодействия, при приеме мяча после подачи соперника, прием мяча на точность

3. Тема «Страховка и прием мяча»

Теория: Понятие о страховке и приеме мяча

Практика: взаимодействия игроков на площадке при страховке и приеме мяча.

Раздел: Игровая подготовка

1. Тема «Тренировочные игры»

Практика: тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам, показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

Раздел: Контрольные и итоговые занятия

Практика: сдача нормативов

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2021	25.05.2022	36	144	2 раза по 2 часа
2 год	1.09.2022	25.05.2023	36	144	2 раза по 2 часа

Оценочные и методические материалы

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания;
- тактическая подготовка – игра, зачёт;

-игровая подготовка – игра, соревнования.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года, форма аттестации-выполнение контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	Бег 30 м, сек	13	5,9 - "-	5,6-5,2	4,8 - "-	6,2 - "-	6,2-5,5	5-"
		14	5,8 - "-	5,5-5,1	4,7-"	6,1-"	5,9-5,4	4,9 - "-
		15	5,5 - "-	5,3-4,9	4,5 - "-	6-"	5,8-5,3	4,9 - "-
координационные	Челночный бег, 3x10м	13	9,3 - "-	9,0-8,6	8,3 - "-	10-"	9,5-9,0	8,7 - "-
		14	9-"	8,7-8,3	8-"	9,9 - "-	9,4-9,0	8,6 - "- ,
		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	13	150-"	170-190	205 - "-	140-"	160-180	200 - "-
		14	160-"	180-195	210-"	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175-"	190-205	220 - "-	155-"	165-185	205 - "-

Формы фиксации:

- **заполнение информационной карты** освоение учащимися образовательной программы по полугодиям с целью определения степени усвоения детьми практического и теоретического учебного материала, динамики развития и роста мастерства учащихся.

- **проведение анкетирования учащихся и родителей,**

- **обработка данных наблюдений и опросов** и сообщением о полученных результатах с целью описания поведения, объяснением их мотивов или предсказания поведения их в будущем.

- **мониторинг** удовлетворительности всех участников образовательного процесса (по окончанию учебного года).

Формы подведения итогов

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика.

- открытые уроки для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий.-
 тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории
- опыт освоения практической деятельности
- опыт владения тактическими приёмами
- опыт эмоциональных отношений

Параметры результативности реализации программы	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высоко уровня результативности
		Очень слабо	Слабо	Удовл.	Хорошо	Очень хорошо	
		1	2	3	4	5	
опыт освоения теории	Информация не освоена						Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
опыт освоения практической деятельности	Способы деятельности не освоены						Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачам программы
опыт эмоциональных отношений	Отсутствует позитивный эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов)						Приобретен полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных

	агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)						качеств учащегося
опыт владения тактическими приёмами	Рефлексия отсутствует						Актуальные достижения ребенком осознаны и сформулированы
опыт мотивации и осознания перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют						Стремление ребенка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребенка активизированы познавательные интересы и потребности)

**Карта наблюдения по технической подготовке
1 год обучения**

	Приемы игры	Иванов И.И.	Петров П.П.	Сидоров С.С.	Осипов О.О.
1	Прием мяча	+	-	+	+
2	Передача мяча снизу				
3	Передача мяча сверху				
4	Подача мяча снизу				
Процент выполнения		100	69	75	49
Уровень		в	с	в	н
в-высокий, с-средний, н-низкий					

**Карта наблюдения по технической подготовке
2год обучения**

	Приемы игры	Иванов И.И.	Петров П.П.	Сидоров С.С.	Осипов О.О.
1	Прием мяча	+	-	+	+

2	Передача мяча снизу				
3	Передача мяча сверху				
4	Подача мяча сверху				
5	Нападающий удар				
Процент выполнения		100	69	75	49
Уровень		в	с	в	н
в-высокий, с-средний, н-низкий					

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
11. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
12. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
13. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.