

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГЕНЕРАЛА АРМИИ В.Ф. МАРГЕЛОВА»

ул. 23 Июля, д.9, г. Псков, 180004

тел./факс (8112) 72-14-94
e-mail: org13@pskovedu.ru

«ОБСУЖДЕНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

на заседании педагогического совета

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 18 имени Героя
Советского Союза генерала армии
В.Ф.Маргелова»

(Протокол №1 от 30 .08. 2021 года)

_____ М.Б.Ильина

(Приказ №212 от 31 .08.2021 года)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(ТИП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)

«ВОЛЕЙБОЛ»

детей _15 - 17 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации — 1 год

Количество часов за год: 72ч

в неделю: 2 часа.

Разработчик: _Кожухарова Е.И.,
учитель физкультуры,
педагог дополнительного образования

Псков

2021 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» для учащихся 15-17 лет составлена в соответствии с :

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральной целевой программой «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18 имени Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова» ;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18 имени Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова».

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014 г.

Направленность программы. Программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление внеурочного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Актуальность применения данной программы состоит в реализации восполнения недостатка двигательной активности, имеющийся у школьников в связи с высокой учебной нагрузкой, углубленном изучении спортивной игры волейбол, оздоровительном эффекте занятий, а также их благотворном влиянии на все органы и системы подростка и формирование правильной осанки. Замечено также, что учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, являются образцом для подражания для сверстников и верными помощниками для учителя, что улучшает учебный процесс по предмету «Физическая культура» в школе в целом.

Педагогическая целесообразность. Волейбол — один из наиболее массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в Волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, подачах через сетку, нападающих ударах укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Отличительные особенности данной программы. Новизна программы. Во всех общеобразовательных учреждениях страны спортивные игры включены в учебные

программы по физической культуре. Однако, уроков (3 раза в неделю по 40 минут, где изучают спортивную игру только 8-10 часов) недостаточно для того, чтобы удовлетворить потребности в игре волейбол наиболее заинтересованных учащихся и достичь достаточно высокого уровня игры. Кроме того, в школе сложились определенные спортивные традиции: первенство школы по волейболу, спортивные праздники, участие в различных соревнованиях. Для того, чтобы сохранять все эти традиции и обеспечивать достаточно высокий уровень организации и выступлений, необходимо дать возможность наиболее способным и заинтересованным учащимся развивать и совершенствовать навыки и умения, расширять опыт и знания. Все это возможно при наличии организованных занятий в системе дополнительного образования во внеурочное время.

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная деятельность. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Цель занятий: формирование физической культуры школьников, углубленное изучение спортивной игры волейбол, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу; подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу; отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе в волейболе.

Возраст обучающихся: 15-17 лет.

Уровень, объём и срок освоения программы.

Уровень- базовый.

Объём программы- 72 часа.

Срок освоения программы- 1 год (2021-2022).

Форма обучения - очная.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий: суббота – 10.10-10.50 11.00-11.40

Периодичность и продолжительность занятий: 2 часа в неделю.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (промежуточная аттестация): соревнования.

1.2. Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Материал программы дается в трех разделах:

основы знаний;

общая и специальная физическая подготовка;

техника и тактика игры.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теоретическая подготовка.

Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Психологическая подготовка волейболиста. Соревновательная деятельность волейболиста. Организация и проведение соревнований по волейболу. Правила судейства соревнований по волейболу.

Общеразвивающие упражнения.

ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка (ТП)

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в волейбол с заданными тактическими действиями.

Промежуточная аттестация – соревнования.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теор ия	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5		опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	11		11	текущий
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	28	1	27	текущий
4.	Техническая подготовка (ТП) Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Нижняя и верхняя прямая подача. Прямые нападающие удары. Защитные действия- блокирование, страховки.	9	1	8	текущий учётный
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Линейные и встречные эстафеты.	9		9	текущий
6.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.	7	1	6	текущий
7.	Промежуточная аттестация: соревнования	3		3	Промежуточ ная аттестация.
	Итого:	72	8	64	

Учебно-тематический план 9- 11 класс (девушки)

№	Тема занятия	Дата проведен ия план.	Вид деятельности	Форма занятий
---	--------------	-------------------------------------	---------------------	------------------

		факт		
1-2 3-4	Техника безопасности в спортзале во время проведения спортивных игр. Историческая справка. Передачи мяча в парах через сетку. Расстановка игроков. Игра в волейбол.	04.09. 11.09	Практическое занятие Передачи мяча в парах Учебная игра	групповая, индивид.
5-6 7-8	ОРУ. Передачи мяча в парах через сетку сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Жесты судьи. Учебная игра в волейбол.	18.09- 25.09-	Практическое занятие Передачи мяча в парах Учебная игра	групповая, индивид.
9-10 11-12 13-14	ОРУ. Передачи мяча в парах через сетку сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Жесты судьи. Учебная игра.	02.10 09.10 16.10	Практическое занятие Передачи мяча в парах Учебная игра	групповая, индивид.
15-16 17-18 19-20	ОРУ. Передачи мяча в парах в движении сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.	23.10 30.11 06.11	Практическое занятие Передачи мяча в парах Учебная игра	групповая, индивид.
21-22 23-24 25-26	ОРУ. Передачи мяча в парах в движении сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.	13.11 20.11 27.11	Практическое занятие Передачи мяча в парах. Игра.	групповая, индивид.
27-28 29-30 31-32	ОРУ. Передачи мяча в парах в движении сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя боковая подача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.	04.12 11.12 18.12	Практическое занятие Передачи мяча в парах Учебная игра	групповая, индивид.
33-34 35-36	ОРУ. Встречные эстафеты. Передачи мяча на месте в тройках через сетку. Нижняя боковая подача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.	25.12 08.01	Практическое занятие Передачи мяча в парах	групповая, индивид.

			Учебная игра	
37-38 39-40	ОРУ. Встречные эстафеты. Передачи мяча на месте в тройках через сетку. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.	15.01 22.01	Практическое занятие Эстафеты	групповая, индивид.
41-42 43-44	ОРУ. Подача мяча. Приём снизу двумя руками. Передача мяча кулаком через сетку. Обманные движения. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Жесты судьи. Игра.	29.01 05.02	Практическое занятие Подача мяча	групповая, индивид.
45-46 47-48	ОРУ. Подача мяча. Приём снизу двумя руками. Передача мяча кулаком через сетку. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Жесты судьи. Учебная игра в волейбол.	12.02 19.02	Практическое занятие Подача мяча Учебная игра	групповая, индивид.
49-50 51-52	ОРУ. Подача мяча в зону №6. Приём снизу двумя руками. Обманные движения. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Жесты судьи. Учебная игра в волейбол.	26.02 05.03	Практическое занятие Учебная игра	групповая, индивид.
53-54	ОРУ. Встречные эстафеты. Передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.	12.03	Практическое занятие Встречные эстафеты Учебная игра	групповая, индивид.
55-56	ОРУ. Встречные эстафеты. Передачи мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	19.03	Практическое занятие Встречные эстафеты. Игра.	групповая, индивид.
57-58	ОРУ. Встречные эстафеты. Передачи мяча в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача в зону № 3. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	26.03	Практическое занятие Встречные эстафеты. Игра	групповая, индивид.
59-60	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Приём мяча. Обманные движения в нападении. Взаимодействие игроков в защите и	02.04	Практическое занятие Учебная игра в	групповая, индивид.

	нападении. Учебная игра в волейбол.		волейбол.	
61-62	ОРУ. Встречные эстафеты. Подача мяча. Приём мяча. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра в волейбол.	09.04	Практическое занятие Встречные эстафеты..игра	групповая, индивид.
63-64	ОРУ. Встречные эстафеты. Передачи мяча в тройках через сетку. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Игра.	16.04	Встречные эстафеты. Игра	групповая, индивид.
-65-66	ОРУ. Встречные эстафеты. Подача и приём мяча. Тактика защиты. Взаимодействие игроков в игре. Волейбол.	23.04	Практическое занятие. Встречные эстафеты.Игра	групповая, индивид.
-67-68	ОРУ. Встречные эстафеты. Подача и приём мяча. Тактика защиты и нападения. Взаимодействие игроков в игре. Волейбол.	07.05	Практическое занятие.Встречн эстафеты	групповая, индивид.
69-70	Промежуточная аттестация Школьные соревнования по волейболу среди учащихся 9-11 классов.	14.05	соревнования	групповая
71	ОРУ. Подача мяча. Приём снизу двумя руками. Нападающий удар. Тактическое взаимодействие игроков в защите. Волейбол.	21.05	учётный	индивид.
72	Товарищеская встреча. Игра в волейбол	28.05	Практическое занятие. Игра	групповая

Планируемые результаты

- приобретение школьником знаний, понимания социальной ценности своего здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование позитивных отношений школьников к средствам «наращивания» здоровья;
- получение школьником опыта самостоятельного действия.

Учащиеся должны знать: значение физического упражнения для развития растущего организма;

правила использования природных факторов в целях укрепления здоровья человека. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию техники используемых упражнений и приемов игры.

Учащиеся должны получить опыт:

- взаимодействия с ровесниками;

ставить цель и добиваться результата;

участия в соревнованиях, применения полученных знаний в дальнейшей жизни

Данная программа предусматривает достижение следующих результатов:

личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Расписание занятий
2021-2022	01.09.2021	30.05.2022	36	72	Суббота 10.10-10.50 11.00-11.40

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал, спортивная площадка, волейбольные мячи - 10, перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки; гимнастическая стенка, скамейки, скакалки- 15шт, обручи - 5, гимнастические маты - 5, компьютер.

Кадровое обеспечение.

Кожухарова Е.И., учитель физкультуры, высшая категория, педагог дополнительного образования, категория высшая.

Формы контроля: текущий, учётный. Промежуточная аттестация. Соревнования.

Оценочные материалы (система текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся)
Нормативы.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы:

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные(беседа, инструктаж, история, игры–знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История баскетбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр диска).	Проектор	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный Контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты		-
4.	Оказание первой мед помощи.	Коллективн., групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Строение человека. Влияние ФУ на организм челов.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование	Коллектив	Беседа	Наглядный	-	Обсужден

	и инвентарь	ная		материал		и е
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль	Обсуждение
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

Форма проведения промежуточной аттестации. Соревнования.

Список используемых источников (литература/интернет-источники)

	Наименование печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов	Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов
1	Печатные и (или) электронные учебные издания	Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. - М.: Просвещение, 2008 Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 классов основной школы. - М.: Просвещение, 2008. Примерные программы по учебным предметам. Основная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. - М.: Просвещение, 2010г.
2	Методические издания	Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. - М.: Астрель, 2008
3	Периодические издания	О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2012г. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе,

		Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова.-М.: Физкультура и спорт.
--	--	--