

Раздел I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» для учащихся 16-17 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. 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, укрепление здоровья.

Задачи: совершенствование функциональных возможностей организма; способствовать развитию у детей физических качеств выносливости, ловкости, координации движений, внимательности; инициативы в принятии решений; воспитание силы воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе в волейболе.

Решение данных задач способствует не только достижению поставленной программой цели, но и создает условия для формирования компетентностей, принятых в нашей образовательной системе.

Возраст обучающихся: 16 -17 лет.

Уровень, объём и срок освоения программы.

Уровень- базовый.

Объём программы- 108 часов за год, 3ч в неделю .

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

Форма обучения - очная.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий: понедельник - 17.50 – 18.30. (1ч) ,суббота: 08.30- 10.00. (2ч) .

Периодичность и продолжительность занятий: 3 часа в неделю.

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

1.2. Содержание программы

Введение. 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 с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении. 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

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТПП)

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

Тактическая подготовка (ТП). Командные действия:

Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.

Индивидуальные действия:

Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите. Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защит.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих.

Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

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).

Промежуточная аттестация – соревнования.

Учебный план

№ п/п	<i>Наименование раздела</i>	<i>Количество часов</i>			Формы аттестаци и контроля
		Всего	Те ор ия	Практи ка	
1	Введение. 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	5	5		опрос

	соревнований по волейболу				
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	18		18	текущий
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	25		25	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.	37	3	34	текущий учётный
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Линейные и встречные эстафеты.	11		11	текущий
6.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.	9	2	7	текущий
7.	Промежуточная аттестация: соревнования	3		3	Промежуточ ная аттестация .
	Итого:	108	10	98	

Учебно-тематический план

Вид деятельности	Кол во часо в	Дата прове дения	Тема занятий	Форма занятий
1	2		3	
Техника перемещений. Практическое занятие	2ч 1ч. 2 1	04.09 06.09 11.09 13.09	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	групповая, индивид.
Прием. Передача Подача мяча Практическое занятие	2 ч. 1ч 2 1	18.09 20.09 25.09 27.09	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	групповая, индивид.
Прием. Передача Подача мяча Практическое занятие	2ч. 1 2 1	02.10 04.10 09.10 11.10	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	групповая, индивид.
Прием. Передача Подача мяча Практическое занятие	2 1 2 1	16.10 18.10 23.10 25.10	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	групповая, индивид.
Прием.	2 1	30.10 01.11	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая	групповая, индивид.

Передача Подача мяча Практическое занятие	1ч	08.11	подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
	2 1ч. 2ч 1	13.11 15.11 20.11 22.11	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	групповая, индивид.
Прием. Передача Подача мяча Практическое занятие	2 1ч. 2ч 1	27.11 29.11 04.12 06.12	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	групповая, индивид.
	2 1ч 2 1.	11.12 13.12 18.12 20.12	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	групповая, индивид.
Прием. Передача Подача мяча Практическое занятие	2 1 ч. 1ч 2	25.12 27.12 10.01. 15.01	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	групповая, индивид.
	1 2 1 2ч.	17.01 22.01 24.01 29.01	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	групповая, индивид.
Прием. Передача Подача мяча Практическое занятие	1 2 1 2ч.	31.01 05.02 07.02 12.02	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	групповая, индивид.
	1 2 1 2ч.	14.02 19.02 21.02 26.02	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	групповая, индивид.
Прием. Передача Подача мяча Практическое занятие	1ч. 2	28.02 05.03	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	групповая, индивид.
	1ч 2.	07.03 12.03	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	групповая, индивид.
Нападающий удар. Блокирование. Практическое занятие	1ч. 2	14.03 19.03	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	групповая, индивид.
	1ч. 2	21.03 26.03	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	групповая, индивид.
	1ч. 2	28.03 02.04	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	групповая, индивид.

Тактика игры в нападении. Практическое занятие	1 ч. 2	04.04 09.04	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	групповая, индивид.
	1 ч. 2	11.04 16.04	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	групповая, индивид.
	1ч. 2	18.04 23.04	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	групповая, индивид.
	1ч. 2	25.04 14.05	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	групповая, индивид.
Тактика игры в защите Практическое занятие	2ч. 1	16.05 18.05	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	групповая, индивид.
Организация и проведение соревнований Практическое занятие	2 1ч 2ч 1ч Всего 108 ч	20.05 23.05. 28.05. 30.05.	Промежуточная аттестация. Соревнования среди 9-11 классов по волейболу. Товарищеская встреча по волейболу с командой одной из школ города.	групповая, индивид.

20.05.20 Промежуточная аттестация. Соревнования

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	30.05.2021	36	108	понедельник - 17.50 – 18.30. (1ч) .,суббота: 08.30- 10.00. (2ч) . .

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал, спортивная площадка, волейбольные мячи - 10, перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки; гимнастическая стенка, скамейки, скакалки- 15шт, обручи - 7, гимнастические маты - 5, компьютер.

Кадровое обеспечение.

Егоров И.А., 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	Методы /	ТСО	Форма контроля	
		занятия	приемы	наглядность	текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллектив ная	Словесные(беседа, инструктаж, история, игры– знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История баскетбола в России.	Коллектив ная	Словесные (беседа, просмотр диска).	Проектор	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный Контроль.	Коллектив ная	Беседа.	Плакаты		-
4.	Оказание первой мед помощи.	Коллективн., групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллектив ная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Строение человека. Влияние ФУ на организм челов.	Коллектив ная	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.