Приложение
к Основной образовательной программе
дополнительного образования
МАОУ «СОШ № 25»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ «СОШ № 25»)

(наименование образовательной организации)

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МАОУ «СОШ № 25»

(протокол от 27.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАОУ «СОШ № 25»

от 27.08.2021 № 52/3-од

Дополнительная общеобразовательная программа-общеразвивающая программа «Волейбол»

(для детей 12-17 лет) на 1 год обучения

г. Верхняя Пышма
2021 год

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.Пояснительная записка

1.2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы - общеразвивающей программы «Волейбол»

1.3. Содержание программы, общая характеристика, объем

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

2.2. Условия реализации программы

Раздел №3. «Календарно-тематическое планирование»

Раздел 4. «Программно-методическое обеспечение»

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Педагогическая целесообразность показывает, 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, нападающих ударах и блокировании 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 мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

1.2. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы - общеразвивающей программы «Волейбол»

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям волейболом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

1.3. Содержание программы, общая характеристика, объем.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 12-16 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Объём освоения программы: 1 год обучения, из расчёта 4 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Итого 144 часа в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по волейболу. Программа предназначена для детей и подростков от 12 до 16 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Программу реализует учитель физической культуры.

Содержание программы.

Основы знаний. Правила техники безопасности при занятиях волейболом История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований. Жестикуляция судей.

Освоение техники передвижений. Стойки игрока. Перемещение в стойках приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и др.).

Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и назад. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передачи в прыжке. Передачи в парах, тройках, четверках и колонах с перемещением. Передачи по зонам.

Освоение техники подачи и приема мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке. Прием подачи. Прием подачи в зоны 3,4,2.

Освоение техники нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2,4. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар из зоны 3.

Овладение техникой защитных действий. Страховка. Страховка углом вперед и назад. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).

Овладение тактикой игры в нападении. Выполнение подач в определенные зоны. Взаимодействие игроков зоны 3 с игроками зон 2 и 4, 6 и 3. Командные тактические действия без изменения и с изменением позиции игроков.

Овладение тактикой игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Система игры в защите углом вперед и назад.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Учебная игра вы волейбол с заданиями. Учебно-тренировочные игры. Товарищеские встречи с другими командами. Соревнования.

Овладение навыками судьи. Судейство учебно-тренировочных игр. Соревнований между классами.

Общая физическая подготовка. Значение ОФП в подготовке волейболистов. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры

Специальная физическая подготовка. Значение СФП в подготовке волейболистов. 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).Различные игры.

1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;
-стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

В конце 1 года обучения обучающиеся должны:

Знать:
- основные понятия, термины волейбола
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития волейбола,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов судьи на спортивной площадке

Уметь:
- применять правила безопасности на занятиях
- владеть основами гигиены
- соблюдать режим дня
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях и играх. Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного года.

В конце нормативного срока прохождения программы обучающимся необходимо выполнить следующие нормативы:

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	10
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	10
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	10
5	Передачи над собой в круге, без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток из 10 попыток	4
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	2
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	3
9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы школа гарантирует учащимся: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально- техническим и информационным обеспечением.

Для непрерывного профессионального развития педагогических работников имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком, утвержденным директором школы. Курсы повышения квалификации педагоги проходят не реже одного раза в 3 года.

Взаимодействию всех участников образовательного процесса служит сайт школы, на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей.

Для реализации программы предоставлены следующие материально-технические условия:

- спортивный зал
- волейбольные стойки
- волейбольная сетка
- скакалки, набивные мячи
- мячи для спортивных игр
- гимнастические маты
- секундомер
- гимнастические скамейки
- разметочные колпаки
- перекладины нависные
- форма для соревнований

Раздел №3. Календарно-тематическое планирование

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий по баскетболу для учащихся представлено в примерном учебном плане.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в таблице. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия 40 минут. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Количество часов: в неделю - 4 часа; за год 144 часа

№ п/п	Тема урока	Теоретические занятия	Практические занятия	Общее кол-во часов
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ ИОТ № 021.	1		1
	Начальная диагностика. Правила игры в волейбол	1	1	2
	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	3	4
	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2	2
	Передача мяча двумя сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1	3	4
	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колоны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.		8	8
	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		6	6
	Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями. Нижняя прямая подача. Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		6	6
	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.	1	7	8
	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях Учебная игра в волейбол		8	8
	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча		6	6

	сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.			
	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол		6	6
	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 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		6	6
	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол		6	6
	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		6	6
	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		6	6
	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.	1	5	6
	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.		6	6
	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой) Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		6	6
	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	5	6
	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	5	6
	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	5	6
	Командные тактические действия в нападении через игрока передний линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		6	6
	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.		7	7
	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.		10	10
	ИТОГО	9	135	144

Раздел 4. «Программно-методическое обеспечение»

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» баскетбол 1991.
8. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
10. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
11. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
12. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.