

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №121
г. Екатеринбург

**Приложение №1
к образовательной программе
дополнительного образования
МАОУ СОШ №121**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся:
14-17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:
Володченко Людмила Николаевна
Педагог дополнительного
образования

Екатеринбург, 2021г

Паспорт программы дополнительного образования

Название программы	Волейбол
Автор-составитель	Володченко Л.Н.
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма обучения	очная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	14-17 лет
Язык, на котором осуществляется образование (обучение)	русский
Категория детей	Обучающиеся МАОУ СОШ №121. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.
Краткая аннотация	Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Программой предусмотрено обучение элементарным знаниям, умениям и навыкам классического волейбола. Программа позволяет ориентироваться на интересы учащихся, и поэтому помогает решать важные учебно-воспитательные задачи, углубляя и расширяя знания учащихся в области волейбола.
Использование при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Формы учебной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий, используемые в образовательном процессе, отражаются педагогами в рабочих программах: лекция, консультация, семинар, практическое занятие. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения: работа с электронным учебником, просмотр видеолекций, просмотр мастер классов, прослушивание аудиокурсов, компьютерное тестирование, изучение учебных и методических материалов.

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный план обучения	5
	Содержание учебного плана обучения	6
1.4.	Планируемые результаты	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации	10
2.4	Оценочные материалы	10
2.5.	Методическое обеспечение	11
2.6.	Список литературы	12

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-спортивной направленности

Актуальность программы. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у учащихся целостное представление о спортивных играх, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол формирует жизненно важные двигательные навыки и развитие физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности творческого отношения к деятельности.

Педагогическая целесообразность программы объясняется необходимостью совершенствования деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Место программы в образовательном процессе. В процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: ученики 14-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 20-25 человек.

Объем освоения программы:

1 год обучения (14-17 лет) – 4,5 часа в неделю, 171 часов в год.

Срок реализации программы: 1 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2/2,5 часа, 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:
группы формируются из обучающихся 14-17 лет.

Учебный год начинается:

1 год обучения с 1 сентября;

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2.Цель, задачи программы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

Обучающиеся:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- привитие ученикам организаторских навыков;

Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы

1.3.Содержание программы Учебный план обучения

№	Название раздела и темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
		171	38	133	
1.	Основы знаний	8	3	5	беседа объяснение наблюдение рефлексия
2.	Специальная подготовка техническая	70	8	62	
3.	Специальная подготовка тактическая	50	10	40	
4.	ОФП	31	15	16	
5.	Соревнования	12	2	10	
	Всего	171	38	133	

Содержание учебного плана

Основы знаний. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и поле перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передачи снизу, прием и передачи мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 30 м. Прыжки: в длину с места, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

1.4.Планируемые результаты

В конце изучения программы обучающиеся должны:

знать:

- необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования;
- знание правил игры;
- навыки простейшего судейства.

уметь:

- играть в волейбол;
- играть в команде (сформированные коммуникативные способности);
- соблюдать правилами безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			теор	практ		
1.	сентябрь	Лекция, беседа	1	3,5	Инструктаж по охране труда на занятиях по спортивным играм (волейбол). История возникновения волейбола.	Обсуждение
2.	сентябрь	Практическое занятие	1	3,5	Обучение передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	Наблюдение
3.	сентябрь	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	Наблюдение
4.	сентябрь	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Наблюдение
5.	октябрь	Практическое занятие	1	3,5	Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Наблюдение
6.	октябрь	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	Наблюдение

7.	октябрь	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол.	Наблюдение
8.	октябрь	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. ОФП.	Наблюдение
9.	ноябрь	Практическое занятие	1	3,5	Передача двумя руками сверху в парах. Обучение нижней прямой подачи с 3-6 м.	Обсуждение, устный опрос
10.	ноябрь	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование техники передач и приемов через сетку; нижней прямой подачи с 3-6 м.	Наблюдение
11.	ноябрь	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование техники передач и приемов через сетку; нижней прямой подачи с 3-6 м.	Наблюдение
12.	ноябрь	Практическое занятие	1	3,5	Развитие волейбола. Развитие двигательных качеств. ОФП.	Наблюдение
13.	декабрь	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Наблюдение
14.	декабрь	Практическое занятие	1	3,5	Тестирование физических качеств.	Наблюдение
15.	декабрь	Практическое занятие	1	3,5	Тестирование технических качеств.	Наблюдение
16.	декабрь	Практическое занятие	1	3,5	Обучение прямому нападающему удару при встречных передачах. Прием мяча после подачи.	Наблюдение
17.	январь	Практическое занятие	1	3,5	Правила игры в волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	Наблюдение
18.	январь	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах. Прием мяча после подачи.	Наблюдение
19.	январь	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах. Прием мяча после подачи.	Наблюдение
20.	февраль	Практическое	1	3,5	Совершенствование	Наблюдение

		занятие			передач мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра по упрощенным правилам.	
21.	февраль	Занятие-игра	1	3,5	Совершенствование передач мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	Наблюдение
22.	февраль	Практическое занятие	1	3,5	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра по упрощенным правилам.	Наблюдение
23.	февраль	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование техники приема мяча снизу в группе. ОФП.	Наблюдение
24.	март	Практическое занятие	1	3,5	Обучение приему мяча отраженного сеткой.	Наблюдение
25.	март	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Обучение нижней боковой подачи.	Наблюдение
26.	март	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование выполнения технических элементов. Учебная игра с заданиями.	Наблюдение
27.	март	Занятие-игра	1	3,5	Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	Наблюдение
28.	март	Лекция, беседа	1	3,5	Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	Обсуждение, устный опрос
29.	апрель	Практическое занятие	1	3,5	Совершенствование тактических индивидуальных и групповых действий.	Наблюдение
30.	апрель	Практическое занятие	1	3,5	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Наблюдение
31.	апрель	Практическое занятие	1	3,5	Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Наблюдение
32.	апрель	Практическое занятие	1	3,5	Тактика защиты: выбор места при приеме нижней	Наблюдение

					подачи.	
33.	апрель	Практическое занятие	1	3,5	Тактика защиты: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	Наблюдение
34.	май	Практическое занятие	1	3,5	Выполнение технико-тактические действия в игре.	Наблюдение
35.	май	Практическое занятие	1	3,5	Тестирование физических качеств. Учебная игра.	Наблюдение
36.	май	Практическое занятие	1	3,5	Тестирование технических качеств. Учебная игра.	Наблюдение
37.	май	Практическое занятие	1	3,5	Выполнение технико-тактические действия в игре.	Наблюдение
38.	май	Практическое занятие	1	3,5	Повторение пройденного материала	Наблюдение
			38	133		
		Всего		171		

2.2. Условия реализации программа

Для проведения занятий в школе должно быть зал – 18 х 9 м.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная.
2. стойки волейбольные – 2 шт.
3. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов
4. гимнастические скамейки – 3-4 шт.
5. гимнастические маты
6. скакалки – 20 шт.
7. мячи набивные (масса 1 кг)
8. резиновые амортизаторы
9. мячи волейбольные
10. рулетка

2.3. Формы аттестации

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

2.4. Оценочные материалы

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога вперед, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый воспитанник выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передач (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х3 м. Каждый воспитанник выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытание на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-20, площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

2.5. Методическое обеспечение

В учебно-воспитательной работе заложен *принцип* совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнения, наглядные пособия, видеофильмы.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой
- соревновательный

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

2.6. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018