

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«СЛАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
От «30» августа 2021г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением директора
МОУ «Сланцевская СОШ №1»
от 30 сентября 2021г. № 173-р



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Волейбол»**

Срок реализации: 1 год
Возраст: 13-17 лет.

Педагог: Муравьева Е.В.,
учитель физической культуры

г. Сланцы
Муниципальное образование
Сланцевский муниципальный район Ленинградской области
2021г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 года №196).
- от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» (с приложением).

Направленность. Физкультурно-спортивная.

Вид программы. Модифицированная.

Актуальность программы

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
--

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает

этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Цель – сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основой игры в волейбол.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;

- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Методы обучения:

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Условия набора обучающихся – для всех модулей: отсутствию медицинских противопоказаний.

Место и время проведения занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале и открытой спортивной площадке МОУ «Сланцевская СОШ №1» 1 раз в неделю 2 часа (по 40 мин. С перерывом в 10 мин.).

Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр;
 - соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях со подростками;
 - создание условий для развития личности подростка и его способностей.
- Методические условия:
- наличие необходимой документации:
 - программы деятельности спортивной секции;
 - тематического планирования секции.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры в волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	№	ВСЕГО:	Теория	Практика	Формы контроля
	История развития волейбола Общие основы волейбола				
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	1ч	1		Тестирование наблюдение зачет
2	Правила игры и методика судейства	1ч	1		
3	Техническая подготовка волейболистов	2ч	2		
4	Физическая подготовка	2ч	1	1	
5	Методика тренировки волейболистов	1ч	1		
	Изучение техники игры в волейбол Техника нападения				
6	перемещения	1ч		1	тестирование наблюдение
7	стойки	1ч		1	
8	передачи	5ч	1	4	
9	подачи	10ч	1	9	
10	Нападающие удары	5ч		5	
	Техника защиты				
11	перемещения	2ч		2	тестирование наблюдение
12	прием мяча	3ч		3	
13	блок	3ч		3	
	Изучение тактики игры в волейбол				
14	индивидуальные действия	2ч	1	1	тестирование наблюдение
15	групповые действия	2ч	1	1	
16	командные действия	2ч	1	1	
	Тактику защиты				
17	индивидуальные действия	7ч	1	6	тестирование наблюдение
18	групповые действия	7ч	1	6	
19	командные действия	7ч	1	6	
20	Игра по правилам с заданием	4ч	1	3	
	ИТОГО	68ч	15	53	

Содержание учебного плана

№	Тема занятия	Содержание
	История развития волейбола. Общие основы волейбола.	

1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола
2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры поволейболу Упрощенные правила игры Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.
3	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок.
4	Техническая подготовка волейболиста	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты
5	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.
6	Физическая подготовка	Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования

7	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике
Изучение техники игры в волейбол техника нападения		
8	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте
10-15	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
16	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
17	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
18-19	Обучение технике верхней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
20	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
21	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

22	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
23-24	Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передачеодной снизу
25-29	Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
Техника защиты		
30-31	Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); -
32	Обучение технике приема мяча	специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
33-34	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
35-37	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

Изучение тактики игры в волейбол

38 39	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении.
40 41	Обучения групповым тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
42 43	Обучение командным тактическим действиям	Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
Тактика защиты:		
44	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом
45	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар
46	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар с задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
47	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.
48-50	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
51	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.
52	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите пристраховке игроком 6 зоны Учебная игра.

53 54	Обучения тактическим действиям при приеме подач	Обучения тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.
55	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.
56-57	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.
58-64	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.
65- 68	Игра по правилам с заданием	Учебная игра с заданием

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.

- соревнования в детском объединении, на школьном и муниципальном уровне.
- соревнования среди ШСК на муниципальном уровне.
- соревнования на региональном уровне,
- разработка и презентация собственных творческих проектов.

Способы подведения итогов: рейтинг, награждение, мастер-класс, презентация, тестирование.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Скакалки.
- Компьютер
- Проектор
-

Учебно-методическое обеспечение

Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982

к дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
 физкультурно-спортивной направленности,
 утвержденной распоряжением от
 30.08.2021г. №173-р

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
муниципального общеобразовательного учреждения
«Сланцевская средняя общеобразовательная школа №1»
на 2021 – 2022 учебный год

1. Календарные периоды учебного года

Дата начала учебного года: 1 сентября 2021года.

Дата окончания учебного года: 31 мая 2022 года.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

2. Периоды образовательной деятельности

Продолжительность учебных занятий по триместрам:

I триместр: 01.09.2021г. – 30.11.2022г.

II триместр: 01.12.2021г – 28.02.2022г.

III триместр: 01.03.2022г.-31.05.2022г для 5-8 классов.

Продолжительность каникул

Каникулярный период	Сроки каникул		Продолжительность каникул в календарных днях
	Начало	Окончание	
Осенние каникулы	25.10.2021	03.11.2021	10
Зимние каникулы	29.12.2021	09.01.2022	12
Весенние каникулы	24.03.2022	02.04.2022	7
Летние каникулы 5-8 классы	31.05.2022	31.08.2022	92

Продолжительность занятий

Продолжительность учебного года	Количество занятий в неделю	Количество занятий за год	Периодичность занятий	Продолжительность Академического часа
34 недели	1	68	Один раз в неделю 2 часа	40 мин

Длительность перемен между занятиями: 10 минут.

Текущий контроль освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) дополнительных общеразвивающих программ.

Промежуточный контроль уровня освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися определяется дополнительными общеразвивающими программами и проводится:

- Стартовая диагностики (сентябрь).
- Промежуточная (декабрь).
- Итоговая (май).

Итоги промежуточного контроля заносятся педагогом в диагностическую карту обучающихся, итоговую таблицу.

Итоговый контроль уровня освоения дополнительных общеразвивающих программ обучающимися завершает обучение по конкретным общеобразовательным программам, проводится во 2-м полугодии. Срок проведения—май.