

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 31.08.2022 № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
Л.М. Швачунова
Приказ от 01.09.2022 № 295-д

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

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Харитонов Андрей Геннадьевич,
учитель физической культуры

г. Ленинск-Кузнецкий, 2022

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Волейбол – один из распространенных и популярнейших видов спорта.

Занятие волейболом содействует воспитанию волевых качеств, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, помогает укреплять здоровье и самосовершенствоваться.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих организацию дополнительного образования:

- Закон Российской Федерации Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

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

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Устав МБОУ СОШ №1.

Актуальность

Актуальность программы «Волейбол» заключается в наиболее полном всестороннем развитии социально-активной личности, а также восполняет недостаток двигательной активности.

Отличительная особенность программы

Волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся:

- универсальность игры для любого возраста;
- возможность 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 молодёжи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе программы «Волейбол», автор Е.К. Попова.

Цель: формирование базовых знаний, умений и навыков игры в волейбол, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- способствовать формированию гармоничного развития физических способностей, укреплению здоровья;
- формировать стойкий интерес к занятиям волейболом;
- обучать основным правилам игры волейбола, приемам техники игры и тактическим действиям;
- прививать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Программа рассчитана на учащихся 12-18 лет. Наполняемость учебной группы – 12-20 человек. Состав группы – постоянный. Набор учащихся – свободный. Срок реализации программы – 204 часа. Режим занятий – три раза в неделю по два академических часа в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению. Уровень освоения программы – базовый.

Форма обучения – очная, групповая. Формы занятий: беседа, демонстрация, практическая работа, упражнения, игровая и соревновательная деятельность.

Учебно-тематический план

№п/п	Содержание	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	35	6	29	Беседа, контрольные нормативы
3	Специальная физическая и теоретическая подготовка	45	5	40	Контрольные нормативы, тренировочная игра
4	Технико-тактическая подготовка	65	6	59	Контрольные нормативы, тренировочная игра
5	Восстановительные мероприятия	15	-	15	Наблюдение, анализ
6	Участие в соревнованиях	40	-	40	Наблюдение, анализ
7	Итоговое занятие	2	-	2	Выполнение нормативов
	ИТОГО:	204	19	185	-

Содержание программы

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория: Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Виды и причины травм в волейболе. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Становление волейбола как вида спорта.

Форма контроля: опрос, беседа.

2. Общая физическая подготовка (35 часов).

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Подготовка к занятиям физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафеты. Спортивные игры.

Форма контроля: беседа, контрольные нормативы.

3. Специальная физическая и теоретическая подготовка (45 часов).

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: 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).

Форма контроля: контрольные нормативы, тренировочная игра.

4. Техничко-тактическая подготовка (65 часов).

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.

13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.

Форма контроля: контрольные нормативы, тренировочная игра.

5. Восстановительные мероприятия (15 часов).

Практика: Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Форма контроля: наблюдение, анализ.

6. Участие в соревнованиях (40 часов).

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Форма контроля: наблюдение, анализ.

7. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Сдача контрольных испытаний по ОФП, СФП и технико-тактической подготовки.

Форма контроля: выполнение нормативов.

Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» учащиеся

знают:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдают их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

умеют:

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы приема и передачи мяча, способы нападений и блокировки мяча;
- грамотно ориентируются при осуществлении подачи мяча из-за лицевой линий площадки;

- применяют в практической игре: обманные движения и блокировка мяча, групповые комбинации, расположение на площадке при технико-тактических действий в защите и нападении;
 - умеют оценивать игровую ситуацию, осуществляют переход от защиты к нападению;
 - выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях, организуют командные действия;
- владеют:
- техниками движений в волейболе, технико-тактических действий.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных часов – 204.

Количество учебных дней – 68.

Сроки контрольных процедур и формы контроля основных компетенций учащихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятий по темам и разделам программы.

Материально-технические условия

Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН, игровые материалы.

Формы контроля

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация учащихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие учащихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Методические материалы

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуальная;
- командная

Формы проведения занятий:

- беседы;

- практическое занятие;
- соревнования

Методы занятий:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);
- практический (выполнение упражнений).
- объяснительно-иллюстративный.

Список литературы

1. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. М.: Просвещение, 2018. 252 с.
2. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы / под ред. В.И. Лях и А.А. Зданевич. М. : Просвещение, 2008. 211 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2007. 128 с.
4. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. Ставрополь: СГУ, 2003. Спорт и физкультура, 2011. 168 с.
5. Чехов О. Основы волейбола. М.: Физическая культура и спорт. 2008. 146 с.

Оценочные материалы

№п/п	Разделы программы	Диагностический инструментарий	Оценочные материалы
1.	Вводное занятие	Опрос, беседа	Беседа «Правила поведения на занятиях, техника безопасности», беседа «Правила игры»
2.	Общая физическая подготовка	Беседа, контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	Контрольные нормативы, тренировочная игра	Выполнение контрольных нормативов, тренировочная игра
4.	Технико-тактическая подготовка	Контрольные нормативы, тренировочная игра	Выполнение контрольных нормативов, тренировочная игра по группам
5.	Восстановительные мероприятия	Наблюдение, анализ	Выполнение упражнений для активного отдыха и расслабления
6.	Участие в соревнованиях	Наблюдение, анализ	Участие в соревнованиях по волейболу
7.	Итоговое занятие	Выполнение нормативов	Выполнение контрольных нормативов

Материалы для оценки общей физической подготовки

(форма - сдача нормативов)

Показатели	Ед. измерения	Мальчики			Девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
Приседания за 1 мин. с выпрыгиванием	кол-во раз	20	18	15	18	15	10
Прыжок в длину с места	См	120-110	100-90	80-70	110-100	90-85	80-70
Отжимание из положения лёжа (за 1 мин)	кол-во раз	20	18	15	18	15	10
Прыжок на скакалке (за 30 сек)	кол-во раз	40	35	25	40	35	25

**Контрольные нормативы по физической и технической подготовке
на конец учебного года**

12 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимание туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

13 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17-18 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13