


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 79

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 79
Камышанова Е.А.
Приказ № 45-о
от 1.09.2020г.



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

Возраст обучающихся: 13 – 15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Хохрин Н.В.
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020 год

Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	4
1.3.1.	Учебный план	4
1.3.2.	Тематическое планирование	4
1.4.	Планируемые результаты	4
2	Комплекс организационно-педагогических условий	5
2.1.	Календарный учебный график	5
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	8
2.4.	Методические материалы	9
2.5.	Список литературы	9

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, что 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 мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 13-15 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 4,5 часа в неделю и включает в себя 37 учебных недель. Итого 166,5 часов в год

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю, по 2-2,5 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 13 до 15 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Учебный год начинается 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 и задачи программы

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;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

1.3. Содержание программы

Общая физическая подготовка

Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

Техническая и тактическая подготовка

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих). Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов

Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

Врачебный контроль, самоконтроль. Гигиена спортсмена.

1.3.1. Учебный план

N	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	101	1	100	Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение.
2	Специальная физическая подготовка	26	1	25	
3	Техническая и тактическая подготовка	35	2	33	
4	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Психологическая подготовка	4,5		4,5	
Итого: 166,5					

1.3.2. Тематическое планирование

№	Примерная дата (неделя)	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема	Форма контроля
			практ	теор		
1.	1 неделя сентября	теоретическое и практическое занятие	1	1	Инструктаж по ТБ ИОТ № 021. Начальная диагностика. Правила волейбола.	Обсуждение, наблюдение
		практическое занятие	2,5		ОРУ. Прием и передача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
2.	2 неделя сентября	практическое занятие	2		Специальные упражнения на развитие силы. Занятия на снарядах.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
3.	3 неделя сентября	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости. Стойки игрока.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
4.	4 неделя сентября	практическое занятие	2		ОРУ. Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
		теоретическое и практическое занятие	1	1,5	Специальная физическая подготовка. Приемы и передачи мяча.	Обсуждение, наблюдение
5.	Сентябрь - октябрь	практическое занятие	2		Упражнения на снарядах. подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие прыгучести. Блокирование.	Наблюдение
6.	1 неделя октября	практическое занятие	2		ОРУ. Стойки игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости. Приемы и передачи	Наблюдение

					мяча.	
7.	2 неделя октября	практическое занятие	2		Подача мяча. Подвижные игры. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие выносливости. подача мяча.	Наблюдение
8.	3 неделя октября	практическое занятие	2		Приемы и передачи мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
9.	4 неделя октября	практическое занятие	2		Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Наблюдение
10.	1 неделя ноября	практическое занятие	2		Упражнения на развитие ловкости. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подвижные игры. ОРУ.	Наблюдение
11.	2 неделя ноября	практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
12.	3 неделя ноября	практическое занятие	2		Прием и передача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Посещение соревнований по волейболу.	Наблюдение
13.	4 неделя ноября	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Психологическая подготовка перед соревнованиями.	Наблюдение
14.	1 неделя декабря	практическое занятие	2		Врачебный контроль, самоконтроль.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Соревнования по волейболу среди ОУ района.	Наблюдение
15.	2 неделя декабря	практическое занятие	2		Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Соревнования по волейболу среди ОУ района.	Наблюдение
16.	3 неделя декабря	практическое занятие	2		Блокирование. УТИ волейбол	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
17.	4 неделя декабря	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
18.	2 неделя января	практическое занятие	2		Упражнения на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
19.	3 неделя января	практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение

		практическое занятие	2,5		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
20.	4 неделя января	практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. Прием и передача мяча.	Наблюдение
21.	1 неделя февраля	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Блокирование. Нападающий удар.	Наблюдение
22.	2 неделя февраля	практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подвижные игры. ОРУ.	Наблюдение
23.	3 неделя февраля	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
24.	4 неделя февраля	практическое занятие	2		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнение на развитие силы.	Наблюдение
25.	1 неделя марта	практическое занятие	2		Подвижные игры. УТИ волейбол.	Наблюдение
		теоретическое и практическое занятие	2	0,5	Техническая и тактическая подготовка.	Обсуждение, наблюдение
26.	2 неделя марта	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
27.	3 неделя марта	практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Стойка игрока. УТИ волейбол	Наблюдение
28.	4 неделя марта	практическое занятие	2		Подача мяча. Подвижные игры.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнение на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
29.	Март-апреля	практическое занятие	2		Подвижные игры. Стойки игрока.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
30.	1 неделя апреля	практическое занятие	2		ОРУ. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
31.	2 неделя апреля	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Блокирование. УТИ волейбол.	Наблюдение
32.		практическое занятие	2		Упражнения на развитие силы.	Наблюдение

	3 неделя апреля	занятие				
		практическое занятие	2,5		Стойка игрока. УТИ Волейбол.	Наблюдение
33.	4 неделя апреля	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
34.	1 неделя мая	практическое занятие	2		Нападающий удар.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		ОРУ. Подвижные игры.	Наблюдение
35.	2 неделя мая	практическое занятие	2		Блокировка. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Прием и передача мяча.	Наблюдение
36.	3 неделя мая	практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
37.	4 неделя мая	практическое занятие	2		Нападающий удар. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подведение итогов года. УТИ волейбол.	Наблюдение

1.4. Планируемые результаты

В конце 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- основные понятия, термины волейбола
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- 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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Наименование курса	Начало занятий	Окончание занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель (всего)
	Волейбол	1 сентября	31 мая	1 января – 10 января	37

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал № 3
- Волейбольные стойки
- Волейбольная сетка
- Скакалки, набивные мячи
- Мячи для спортивных игр
- Гимнастические маты
- Секундомер
- Гимнастические скамейки
- Разметочные колпаки
- Перекладки навесные
- Форма для соревнований, манишки двухсторонние

Кадровое обеспечение: Хохрин Николай Владимирович, педагог дополнительного образования, БКК

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: итоговая игра по командам.

2.4. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах, а также в форме судейской практики.

2.5. Список литературы

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» 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575845

Владелец Камышанова Елена Анатольевна

Действителен с 21.08.2021 по 21.08.2022