

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 497
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 497
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 172 от 31.08.2023 г.
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 497 Невского района Санкт-Петербурга
Директор _____ О.А. Коноплева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы волейбола»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик:
Ершов Сергей Фёдорович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «**Основы волейбола**» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа дает начальную и общую физическую подготовку, направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта. Приоритетным является сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, в поддержку школьных спортивных клубов (ШСК).

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Адресат программы

Программа направлена на обучение детей в возрасте 7-17 лет, проявляющих интерес к игровым видам спорта.

Актуальность

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность очень актуальна для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Уровень освоения Программы – **общекультурный**.

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации программы: 1 год, 72 академических часа.

Занятия группы проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Отличительные особенности

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа «Основы волейбола», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля

за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов включает в себя такие вопросы, как личная гигиена, одежда спортсмена, профилактика травматизма, правила игры. Теоретические сведения сообщаются подросткам в ходе практических занятий в разных частях, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Особенностью организации образовательного процесса по программе «Волейбол» является использование подвижных игр с элементами волейбола для развития двигательных качеств учащихся и укрепления их здоровья.

Программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Данная программа имеет межпредметные связи с предметом физическая культура.

Цель

Физическое и личностное развитие качеств учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи

Обучающие:

- обучение техническим приемам волейбола;
- формирование представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- формирование необходимых знаний и умений по программе «волейбол»;
- обучение правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- обучение правилам закаливания организма.

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- формирование убеждений в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- укрепление здоровья детей,
- способствование повышению работоспособности учащихся;
- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- способствование снятию стрессов и раздражительности;
- пропаганда здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия детей и их родителей в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Планируемые результаты

Личностные:

- У учащихся повысится уровень культуры общения и поведения в коллективе и социуме,
- Учащиеся овладеют навыками ЗОЖ и научатся применять их в своей жизни,

Метапредметные:

- Учащиеся овладеют навыками социальной активности,
- Сформируются навыки работы в группе,
- Овладеют комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

Предметные:

- Овладеют основными техническими приемами в волейболе (передача, подача, прием мяча);
- У учащихся создается представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку
- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Повысят порог устойчивости внимания;
- Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.

К концу обучения по программе учащиеся приобретут знания и умения по обучающему компоненту:

- расширят представление о технических приемах в волейболе;
- знание о значении здорового образа жизни в профилактике преступности среди подростков, а также в профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
- знание о том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

по развивающему компоненту:

- умение правильно распределять свою физическую нагрузку;
- умение выполнять основные приемы волейбола;
- приобретут улучшение координации движений, быстроту реакции и ловкость;
- умение формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

по воспитательному компоненту:

- умение быть дисциплинированными на занятиях;
- повысят порог устойчивости внимания.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий:

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеры;
- рекомендованных образовательных платформ;
- Яндекс формы.

Программа может быть адаптирована для детей с особыми возможностями здоровья.

Условия набора и формирования групп

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-17 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Набор в объединение осуществляется без конкурса, на основе личного желания и интереса к занятиям. Допускается прием новых учащихся на любом этапе обучения, поскольку содержание программы вполне доступно. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача.

Наполняемость групп – 15 человек

Особенности организации образовательного процесса

Для реализации программы используются несколько **форм организации занятий**:

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

Занятия в индивидуальной форме также служат для подготовки команды к участию в турнирах. Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий (приложение):

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;

- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;

- рекомендованных образовательных платформ (для учащихся старше 14 лет соц.сети);

Занятия по данной программе предусматривают внеаудиторные мероприятия.

Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.

Основные формы и средства обучения:

1. Практическая игра.

2. Решение поставленных задач, комбинаций.

3. Подвижные игры и задания, игровые упражнения;

4. Теоретические занятия.

5. Участие в турнирах и соревнованиях.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы по волейболу необходимы:

- спортивный школьный зал, аудио и видеовоспроизводящая аппаратура, компьютер с выходом в интернет;

- спортивный инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка, свисток, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков;

- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки, табло для подсчёта очков.

Форма одежды и обуви – спортивная, не стесняющая движений, безопасная, прочная.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Беседа, обсуждение
2	Общая физическая подготовка	14	2	12	Индивидуальный, текущий
3	Специальная подготовка	20	4	16	Индивидуальный, текущий
4	Техническая подготовка	12	1	11	Индивидуальный, текущий
5	Тактическая подготовка.	22	7	15	Индивидуальный, текущий
6	Итоговое занятие.	2		2	Тестирование, анализ
	Итого:	72	16	56	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 172 от 31.08.2023 г.
Директор _____ О.А. Коноплева

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Основы волейбола»
на 2023/2024 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа № 1	11.09.2023	31.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа, 1 час - 45 минут
1 год, группа № 2	11.09.2023	31.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа, 1 час - 45 минут

Ф.И.О.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«Основы волейбола»

1 год обучения, группа № 1

Адресат программы

Программа направлена на обучение детей в возрасте 7-11 лет, проявляющих интерес к игровым видам спорта.

Цель

Физическое и личностное развитие качеств учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи

Обучающие:

- обучение техническим приемам волейбола;
- формирование представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- формирование необходимых знаний и умений по программе «волейбол»;
- обучение правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- обучение правилам закаливания организма.

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- формирование убеждений в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- укрепление здоровья детей,
- способствование повышению работоспособности учащихся;
- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- способствование снятию стрессов и раздражительности;
- пропаганда здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия детей и их родителей в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Планируемые результаты:

Личностные:

- У учащихся повысится уровень культуры общения и поведения в коллективе и социуме,
- Учащиеся овладеют навыками ЗОЖ и научатся применять их в своей жизни,

Метапредметные:

- Учащиеся овладеют навыками социальной активности,
- Сформируются навыки работы в группе,
- Овладеют комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

Предметные:

- Овладеют основными техническими приемами в волейболе (передача, подача, прием мяча);
- У учащихся создастся представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку
- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Повысят порог устойчивости внимания;
- Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.

**Ккалендарно – тематический план объединения «Основы волейбола»
1 год обучения, группа №1**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практика			
Раздел 1- «Вводное занятие» - 2 часа							
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. История возникновения волейбола. Правила игры. Основные правила игры - волейбол	2	2				Беседа
Раздел 2 – «Общая физическая подготовка» -14 часов							
2	Понятия о технике и тактике игры. Игровое поле и инвентарь. Судейство игры. Жесты судьи в волейболе	2	2				Беседа
3	Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафета.	2		2			Наблюдение
4	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей	2		2			Наблюдение
5	Игра “Круг за кругом”. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. Челночный бег.	2		2			Наблюдение
6	Упражнения с предметами. Бег в течение 6-ти минут. Подвижные игры и эстафета.	2		2			Наблюдение
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей	2		2			Наблюдение
8	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2		2			Наблюдение
Раздел 3– «Специальная подготовка» - 20 часов							
9	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2	2				Беседа
10	Волейбольные стойки. Перемещения. Необходимость развития специальных физических качеств	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
11	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Повышение уровня двигательных качеств, укрепление защитных функций организма.	2		2			Наблюдение контрольное занятие,
12	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Игра “Кому принимать подачу?”	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
13	Пас предплечьями на точность. Упражнения с	2	1	1			Наблюдение,

	набивными и теннисными мячами						контрольное занятие
14	Пас из неудобного положения. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2		2			Наблюдение
15	Волейбольные стойки. Перемещения. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2		2			Наблюдение
16	Игра «Пионербол» с элементами волейбола	2	1	1			Беседа
17	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Игра с заданием. Техника безопасности - Инструкция «Спортивные игры».	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
18	Игра волейбол по упрощенным правилам.	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
Раздел 4- Техническая подготовка – 12 часов.							
19	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (назад-вперед и влево-вправо). Пас предплечьями в движении.	2		2			Опрос
20	Подачи. Боковая подача. Нижняя подача.	2	1	1			Беседа Наблюдение
21	Удар по отскочившему мячу. Передача сверху	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
22	Передача сверху. Высокая прострельная передача	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
23	Высокая прострельная передача. Пас из неудобного положения	2		2			Наблюдение
24	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия). Передача – перемещение - передача	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
Раздел 5– «Тактическая подготовка» -22 часа							
25	Знакомство с техникой выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения. Подача и пас предплечьями.	2	1	1			Беседа
26	Пас из неудобного положения Умение взаимодействию с другими игроками	2		2			Наблюдение
27	Передача безадресного мяча. Понятие выход на позицию перед ударом. Прием подачи в правой и левой «задних» зонах	2	1	1			Беседа Наблюдение
28	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Тактика нападения. Разбег и бросок. Игра	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
29	Верхняя подача. Тактика игры в нападении.	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
30	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие
31	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие
32	Тактика игры в защите. Взаимодействие с другими игроками	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие

33	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие
34	Оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие
35	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Сдача нормативов специальной подготовки	2		2			Тестирование
Раздел 6- Итоговое занятие - 2 часа							
36	Сдача нормативов специальной подготовки. Итоги года. Поощрение участников.	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
Итого:		72	16	56			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел №1- «Вводное занятие» - 2 часа

Теория

Лекция: Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом, «История возникновения волейбола», «Правила игры. Основные правила игры – волейбол».

Раздел №2 – «Общая физическая подготовка» -14 часов

Теория

Лекции: Понятия о технике и тактике игры. Игровое поле и инвентарь. Судейство игры. Жесты судьи в волейболе.

Практика

Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафета.

Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей

Игра “Круг за кругом”. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. Челночный бег.

Упражнения с предметами. Бег в течение 6-ти минут. Подвижные игры и эстафета.

Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей

Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.

Формы контроля: беседа, наблюдение.

Раздел №3– «Специальная подготовка» - 20 часов

Теория

Лекции: «Специальная физическая подготовка», «Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования», «Необходимость развития специальных физических качеств», «Укрепление защитных функций организма».

Практика

Волейбольные стойки. Перемещения.

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Повышение уровня двигательных качеств.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Игра “Кому принимать подачу?”

Пас предплечьями на точность. Упражнения с набивными и теннисными мячами

Пас из неудобного положения. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.

Волейбольные стойки. Перемещения. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.

Игра «Пионербол» с элементами волейбола

Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Игра с заданием.

Техника безопасности – Инструкция «Спортивные игры». Игра волейбол по упрощенным правилам.

Формы контроля: наблюдение, контрольное занятие.

Раздел №4- «Техническая подготовка» – 12 часов.

Теория

Лекции: «Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)», «Перемещения (назад-вперед и влево-вправо). Пас предплечьями в движении».

Практика

Упражнения: подачи, боковая подача, нижняя подача. Игра «Удар по отскочившему мячу». Передача сверху. Высокая прострельная передача. Пас из неудобного положения. Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия). Передача – перемещение – передача.

Форма контроля: Наблюдение, контрольное занятие, опрос.

Раздел № 5– «Тактическая подготовка» -22 часа

Теория

Лекции: «Знакомство с техникой выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения. Подача и пас предплечьями», «Пас из неудобного положения. Умение взаимодействии с другими игроками», «Передача безадресного мяча. Понятие выход на позицию перед ударом», «Прием подачи в правой и левой задних зонах», «Понятие развития игровой комбинации».

Практика

Упражнения: Короткий пас, пас назад, длинный пас. Тактика нападения. Разбег и бросок. Игра. Верхняя подача. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Взаимодействие с другими игроками. Основы взаимодействия игроков во время игры.

Оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Сдача нормативов специальной подготовки.

Формы контроля: Наблюдение, контрольное занятие, беседа.

Раздел № 6- «Итоговое занятие» - 2 часа

Практика

Сдача нормативов специальной подготовки. Подведение итогов года. Поощрение участников.

Форма контроля: Наблюдение, контрольное занятие.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«Основы волейбола»

1 год обучения, группа № 2

Адресат программы

Программа направлена на обучение детей в возрасте 11-17 лет, проявляющих интерес к игровым видам спорта.

Цель

Физическое и личностное развитие качеств учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи

Обучающие:

- обучение техническим приемам волейбола;
- формирование представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- формирование необходимых знаний и умений по программе «волейбол»;
- обучение правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- обучение правилам закаливания организма.

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- формирование убеждений в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- укрепление здоровья детей,
- способствование повышению работоспособности учащихся;
- развитие двигательных способностей;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- способствование снятию стрессов и раздражительности;
- пропаганда здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия детей и их родителей в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Планируемые результаты:

Личностные:

- У учащихся повысится уровень культуры общения и поведения в коллективе и социуме,
- Учащиеся овладеют навыками ЗОЖ и научатся применять их в своей жизни,

Метапредметные:

- Учащиеся овладеют навыками социальной активности,
- Сформируются навыки работы в группе,
- Овладеют комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

Предметные:

- Овладеют основными техническими приемами в волейболе (передача, подача, прием мяча);
- У учащихся создается представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Повысят порог устойчивости внимания;
- Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.

**Ккалендарно – тематический план объединения «Основы волейбола»
1 год обучения, группа №2**

№ зан яти я	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практика			
Раздел 1- «Вводное занятие» - 2 часа							
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. История возникновения волейбола. Правила игры. Основные правила игры - волейбол	2	2				Беседа
Раздел 2 – «Общая физическая подготовка» -14 часов							
2	Понятия о технике и тактике игры. Игровое поле и инвентарь. Судейство игры. Жесты судьи в волейболе	2	2				Беседа
3	Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафета.	2		2			Наблюдение
4	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей	2		2			Наблюдение
5	Игра “Круг за кругом”. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. Челночный бег.	2		2			Наблюдение
6	Упражнения с предметами. Бег в течение 6-ти минут. Подвижные игры и эстафета.	2		2			Наблюдение
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей	2		2			Наблюдение
8	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2		2			Наблюдение
Раздел 3– «Специальная подготовка» - 20 часов							
9	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2	2				Беседа
10	Волейбольные стойки. Перемещения. Необходимость развития специальных физических качеств	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
11	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Повышение уровня двигательных качеств, укрепление защитных функций организма.	2		2			Наблюдение контрольное занятие,
12	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Игра “Кому принимать подачу?”	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
13	Пас предплечьями на точность. Упражнения с набивными и теннисными мячами	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие

14	Пас из неудобного положения. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2		2			Наблюдение
15	Волейбольные стойки. Перемещения. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2		2			Наблюдение
16	Игра «Пионербол» с элементами волейбола	2	1	1			Беседа
17	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Игра с заданием. Техника безопасности - Инструкция «Спортивные игры».	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
18	Игра волейбол по упрощенным правилам.	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
Раздел 4- Техническая подготовка – 12 часов.							
19	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (назад-вперед и влево-вправо). Пас предплечьями в движении.	2		2			Опрос
20	Подачи. Боковая подача. Нижняя подача.	2	1	1			Беседа Наблюдение
21	Удар по отскочившему мячу. Передача сверху	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
22	Передача сверху. Высокая прострельная передача	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
23	Высокая прострельная передача. Пас из неудобного положения	2		2			Наблюдение
24	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия). Передача – перемещение - передача	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
Раздел 5– «Тактическая подготовка» -22 часа							
25	Знакомство с техникой выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения. Подача и пас предплечьями.	2	1	1			Беседа
26	Пас из неудобного положения Умение взаимодействию с другими игроками	2		2			Наблюдение
27	Передача безадресного мяча. Понятие выход на позицию перед ударом. Прием подачи в правой и левой «задних» зонах	2	1	1			Беседа Наблюдение
28	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Тактика нападения. Разбег и бросок. Игра	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
29	Верхняя подача. Тактика игры в нападении.	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
30	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие
31	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие
32	Тактика игры в защите. Взаимодействие с другими игроками	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие
33	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие

34	Оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры	2	1	1			Наблюдение, контрольное занятие
35	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Сдача нормативов специальной подготовки	2		2			Тестирование
Раздел 6- Итоговое занятие - 2 часа							
36	Сдача нормативов специальной подготовки. Итоги года. Поощрение участников.	2		2			Наблюдение, контрольное занятие
Итого:		72	16	56			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел №1- «Вводное занятие» - 2 часа

Теория

Лекция: Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом, «История возникновения волейбола», «Правила игры. Основные правила игры – волейбол».

Раздел №2 – «Общая физическая подготовка» -14 часов

Теория

Лекции: Понятия о технике и тактике игры. Игровое поле и инвентарь. Судейство игры. Жесты судьи в волейболе.

Практика

Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафета.

Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей

Игра “Круг за кругом”. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. Челночный бег.

Упражнения с предметами. Бег в течение 6-ти минут. Подвижные игры и эстафета.

Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей

Подвижные игры с использованием волейбольных мячей. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.

Формы контроля: беседа, наблюдение.

Раздел №3– «Специальная подготовка» - 20 часов

Теория

Лекции: «Специальная физическая подготовка», «Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования», «Необходимость развития специальных физических качеств», «Укрепление защитных функций организма».

Практика

Волейбольные стойки. Перемещения.

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Повышение уровня двигательных качеств.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Игра “Кому принимать подачу?”

Пас предплечьями на точность. Упражнения с набивными и теннисными мячами

Пас из неудобного положения. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.

Волейбольные стойки. Перемещения. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.

Игра «Пионербол» с элементами волейбола

Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Игра с заданием.

Техника безопасности – Инструкция «Спортивные игры». Игра волейбол по упроченным правилам.

Формы контроля: наблюдение, контрольное занятие.

Раздел №4- «Техническая подготовка» – 12 часов.

Теория

Лекции: «Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая)», «Перемещения (назад-вперед и влево-вправо). Пас предплечьями в движении».

Практика

Упражнения: подачи, боковая подача, нижняя подача. Игра «Удар по отскочившему мячу». Передача сверху. Высокая прострельная передача. Пас из неудобного положения. Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия). Передача – перемещение – передача.

Форма контроля: Наблюдение, контрольное занятие, опрос.

Раздел № 5– «Тактическая подготовка» -22 часа

Теория

Лекции: «Знакомство с техникой выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения. Подача и пас предплечьями», «Пас из неудобного положения Умение взаимодействию с другими игроками», «Передача безадресного мяча. Понятие выход на позицию перед ударом», «Прием подачи в правой и левой задних зонах», «Понятие развития игровой комбинации».

Практика

Упражнения: Короткий пас, пас назад, длинный пас. Тактика нападения. Разбег и бросок. Игра. Верхняя подача. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Взаимодействие с другими игроками. Основы взаимодействия игроков во время игры.

Оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Сдача нормативов специальной подготовки.

Формы контроля: Наблюдение, контрольное занятие, беседа.

Раздел № 6- «Итоговое занятие» - 2 часа

Практика

Сдача нормативов специальной подготовки. Подведение итогов года. Поощрение участников.

Форма контроля: Наблюдение, контрольное занятие.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос, тестирование
- Участие в турнирах
- Анализ партий

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Текущий	Индивидуальный. Беседа, анкетирование, обсуждение, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Индивидуальный. Выполнение задания Турнир, опрос	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Индивидуальный, фронтальный Турнир	апрель-май

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

1. Используемые методики, методы и технологии
2. Дидактические средства
3. Информационные источники

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся знакомятся с охраной труда на занятиях волейболом, противопожарной безопасностью, к правильной организации тренировочного процесса, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных

психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Основные технологии, используемые при реализации программы:

- здоровьесберегающие;
- проектная деятельность;
- игровые технологии;
- технологии коллективного творчества.

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Анализ качества выполнения заданий педагога
- Анализ приобретенных навыков общения
- Устный опрос
- Творческий показ
- Зачет
- Соревнование
- Сдача нормативов
- Анализ участия коллектива и каждого учащегося в мероприятии

Формы фиксации результатов:

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»
- «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в соревнованиях и других мероприятиях)
- Анкета для родителей «Степень удовлетворенности родителей качеством образовательных услуг в объединении»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса учащихся к занятиям в объединении»
- Видеозаписи и фотографии выступлений на соревнованиях и спортивных мероприятиях

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся:

- Айриянц, А. Г. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / Ю.Н.Клещев, А.Г.Айриянца. - Москва: Физкультура и спорт, 2012. - 213 с.
- Афанасьев, В.В. Спортивная метрология: учебное пособие / А.В. Муравьев, И.А. Осетров, П.В. Михайлов, В.В. Афанасьев.- Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. - 242 с.
- 3. Ахмеров, Э. К. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Э.К. Ахмеров. - Минск: Физкультура и образование, 2008. - 141 с.
- 4. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.В. Савина, А.В.Беляев. - Москва: Физкультура, образование, наука, 2010. - 36 с.
- 5. Благуш, П.А. К теории тестирования двигательных способностей / П.А. Благуш. - Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 130 с.

- 6. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ. - Москва: Физкультура и спорт, 2009. - 240 с.
- 7. Васильков, Г. А. От игры к спорту / Г.А.Васильков. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 138 с
- Основы волейбола, составитель Чехов О. Москва. «ФиС» 1999г.
- Ерёмин И.Б., Хитёв А.В. Безопасность в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. / И.Б. Ерёмин, А.В. Хитёв; Национальный гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, - СПб.: [б.и.], 2009, 132 с.

Электронные ресурсы

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/ru>
- ШАЛМАНОВ А.Л. ЗАФЕСОВА.М. ДОРОНИНА.М. "Биомеханические основы волейбола"
http://www.kondopoga.ru/_sport/i/BIO.pdf
- ЧУРКИН А.А. "Основы тактической подготовки начинающих волейболистов"
http://www.kondopoga.ru/_sport/i/basic.pdf
- МОНДЗОЛЕВСКИЙ Г.Г. "Щедрость игрока"
http://www.kondopoga.ru/_sport/i/mondz.pdf

