

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 36»

Утверждена
Директор МБОУ СШ № 36
_____ Т. Ю. Ковалева
Приказ № 306- ОД
от 30.08.2024г.

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Срок реализации: 3 года
Количество часов: 306 часов
для обучающихся 13-18 лет

Красноярск 2024

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Календарный учебный график по программе « Волейбол».....	5
3. Планируемые результаты освоения программы.....	5
4. Учебно – тематический план программы «Волейбол».....	7
5. Содержание программы «Волейбол».....	8
6. Материально-техническое и информационное обеспечение образовательной деятельности.....	9
7. Календарно – тематический план программы.....	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) - физкультурно-спортивной направленности детского объединения «Волейбол» разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012. ст.2 № 273 ФЗ «Об образовании РФ»;
- Постановления Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20» «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устава школы МБОУ СШ № 36.

- Положения об организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 36» (Приказ № 027-ОД от 25.02.2020г.).

Программа учитывает образовательные потребности и запросы обучающихся начального образования и их родителей (законных представителей), а также индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Сроки освоения программы составляет – 3 года обучения, 34 недели (102 часа в год, 306 часов за три года).

Категория слушателей: обучающиеся 13 -18 лет.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 3 часа в неделю

Количество обучающихся занимающихся по программе составляет не более 20 человек в группе.

Уровень программы – начальный

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Программа основывается на единстве спортивного, познавательного, нравственно-коммуникативного и культурно-социального аспектов развития обучающегося.

Цель и задачи программы

цель:

Формирование устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

образовательные

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
 - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

воспитательные

- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- совершенствовать навыки и умения игры;
 - развивать физические качества, способствующие укреплению здоровья, расширению функциональных возможностей организма.

Характеристика программы

Игра в волейбол – это народная игра, т.е. в нее играют все. Волейбол счастливо подобрал в себя все лучшие качества спортивной игры: и простоту и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии. Играем в волейбол и мы: и ученики и учителя. Так как есть у нас для этого спортивный зал, спортивный инвентарь.

Игра волейбол – игра смелых, решительных, физически развитых, обладающих хорошей реакцией и смекалкой, но это все достигается упорной тренировкой., «через ощущение физической радости».

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов игры в волейбол, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование контрольного тестирования для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, системы детского организма.

Отличительной особенностью программы является то, что занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование контрольного тестирования помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение хороших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

2. Календарный учебный график по программе «Волейбол»

Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение учебного года, из расчета 34 недель. Учебные занятия проводятся в соответствии утвержденного расписания.

Срок реализации программы: 3 года, объем учебных часов составляет на 1 год – 102 часа из расчета 34 учебные недели, 3 часа в неделю.

Сроки проведения промежуточной аттестации установлены с 18 до 25 мая текущего учебного года.

3. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

4. Учебно – тематический план программы «Волейбол»

№ п/п	Наименование разделов/ тем	Всего к – во часов	Из них		Промежуточная аттестация
			теория	практика	
1.	<i>Общезначительная подготовка</i>	11	1	9	
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2	
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	4		3	
1.3.	Спортивные и подвижные игры	4		4	
2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	20	5	15	Тестирование физических качеств
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	4	1	3	
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4	1	3	
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	4	1	3	
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3	
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	1	3	
3.	<i>Техническая подготовка</i>	56	7	49	
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	33	2	31	
3.2.	Поддачи мяча	10	2	8	
3.3.	Стойки	3	1	2	
3.4.	Нападающие удары	5	1	4	
3.5.	Блоки	5	1	4	
4.	<i>Тактическая подготовка</i>	12	2	8	
4. 1.	Тактика подач	7	1	4	
4.2.	Тактика приёмов и передач	5	1	4	
5.	Правила игры	3	2	2	
6.	Контрольно – оценочные мероприятия			2	Проведение контрольной игры, участие в соревнованиях
	Всего за год	102	17	85	

Примечание :Учебно-тематический план носит примерный характер и может корректироваться по усмотрению педагог

5. Содержание программы «Волейбол»

Основная направленность	
Основы знаний	История волейбола. Знаменитые волейболисты мира. Развитие волейбола в нашей стране. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
Освоение техники передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное). Страховка.
Овладение тактикой игры в нападении	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
Овладение игрой и развитие психо моторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
ОФП	С различным инвентарем индивидуально и с партнерами.
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки

6. Материально-техническое и информационное обеспечение образовательной деятельности

- Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
- Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)
- Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки, скамейка гимнастическая).
- Средства доврачебной помощи (аптечка)
- Спортивный зал, стадион
- Ресурсы интернета.

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет.

Списки используемых источников:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Оценочные материалы.

Контрольные нормативы

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,9	4,7	4,6	4,4
2.	Прыжок в длину с/м (см)	150	170	190	195
3.	Бег 1000 м	5.30	5.15	5.00	4,50
4.	Сгибание и разгибание	15	17	18	19

	рук в упоре лежа (раз)				
--	---------------------------	--	--	--	--

Контрольные нормативы

№	Упражнение	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	11	10,8	10,6	10,3
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя (см)	320	350	390	445

Техническа подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя(нижняя) прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу из зоны 4(2)	3

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу К занятиям допускаются учащиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям волейболом;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

При выполнении передачи Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и тренер-преподаватель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку тренера-преподавателя;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Волейбол».

№ п.п	Тема занятий	Общее количество часов	Теория	Практика	Дата проведения					
					1 группа		2 группа		3 группа	
					Дата	Факт	Дата	Факт	Дата	Факт
1.	Входное тестирование	1		1						
3.	ОФП (общая физическая подготовка).	2		2						
5.	Техника перемещений	3		3						
7.	Приём, передача, подача мяча.	3		3						
9.	Основы знаний	1	1							
10.	Приём, передача, подача мяча.	4								
11.	Основы знаний	1	1							
12.	Приём, передача, подача мяча.	2		2						
13.	Организация и проведение соревнований	3		3						
14.	ОФП (общая физическая подготовка).	4		4						
15.	Приём, передача, подача мяча.	5		5						
16.	Основы знаний	1	1							
17.	Приём, передача, подача мяча.	4		4						
18.	Основы знаний	1	1							
19.	Приём, передача, подача мяча.	6		6						
20.	Тактика игры в нападении	1		1						
21.	ОФП (общая физическая подготовка).	2		2						
22.	Приём, передача, подача мяча.	4		4						
23.	Тактика игры в защите	1		1						

24.	Приём, передача, подача мяча.	4		4						
25.	Тактика игры в защите	1		1						
26.	Приём, передача, подача мяча.	1		1						
27.	Нападающий удар. Блокирование.	2		2						
28.	ОФП (общая физическая подготовка).	2		2						
29.	Нападающий удар. Блокирование.	2		2						
30.	Тактика игры в защите	5		5						
31.	Нападающий удар. Блокирование.	2		2						
32.	Тактика игры в защите	1		1						
33.	Нападающий удар. Блокирование.	1		1						
34.	Организация и проведение соревнований	3		3						
35.	Нападающий удар. Блокирование.	3		3						
36.	Тактика игры в нападении	1	1	1						
37.	Основы знаний	1	1	1						
38.	Тактика игры в нападении	1	1	1						
39.	Нападающий удар. Блокирование.	2		2						
40.	Тактика игры в нападении	1		1						
41.	Основы знаний	1	1	1						
42.	Тактика игры в нападении	1		1						
43.	Нападающий удар. Блокирование.	3		3						
44.	Тактика игры в нападении	2		2						
45.	Нападающий удар. Блокирование.	6		2						
46.	Тактика игры в нападении	4		4						
47.	Тактика игры в нападении	2		2						

48.	Тестирование	1		1						
-----	--------------	---	--	---	--	--	--	--	--	--