

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ставропольского края
«Гимназия № 25»
(ГБОУ СК «Гимназия №25»)

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей физической культуры и
ОБЖ государственного
бюджетного
общеобразовательного
учреждения Ставропольского
края «Гимназия № 25»
(протокол от 29 августа 2023 г.
№ 1)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
государственного
бюджетного
общеобразовательного
учреждения
Ставропольского края
«Гимназия № 25»
(протокол от 29 августа
2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
государственного
бюджетного
общеобразовательного
учреждения
Ставропольского края
«Гимназия № 25»
от 29 августа 2023 г.
№ 417-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 34 недели

Автор-составитель:
Сергеева Елена Михайловна,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Актуальность и новизна:

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

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

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремленности;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств

Цели реализации программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Задачи программы:

Обучающие:

- Общие основы волейбола.
- Изучение и обучение основам техники волейбола.
- Изучение и обучение основам тактики игры.
- Основы физической подготовки в волейболе
- Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

Воспитывающие:

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

Развивающие:

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

Уровень сложности и направленность: программа рассчитана на базовый уровень сложности, направленность физкультурно-спортивная.

Категория учащихся: дети в возрасте 11-14 лет, участники программы должны относиться к основной группе здоровья и не иметь противопоказаний врача для занятий гимнастикой.

Объем и срок освоения программы:

Сроки обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
34 недели	170	5

Формы обучения, особенности организации образовательной деятельности:

Форма обучения – групповая.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Отличительные особенности: Занятия проводятся в спортивном зале.

Планируемые результаты освоения программы

К важнейшим результатам обучения относятся следующие:

в личностном направлении:

- максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства.
- расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировкам.

в предметном направлении:

Совершенствование теоретической и тактической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоритическая подготовка	5	5	5	тестирование
2	Общая физическая подготовка	40		40	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	45		45	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	45		45	Контрольные нормативы
5	Тактическая подготовка	35		35	Контрольные нормативы
6.	Всего	170	5	165	

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Раздел 1.

- Теоретическая подготовка
- История развития волейбола
 - Правила игры и методика судейства
 - Техника безопасности

Раздел 2.

- Общая физическая подготовка
- различные виды ходьбы и бега;
 - эстафеты;
 - общеразвивающие упражнения;
 - подвижные игры.

Раздел 3.

- Специальная физическая подготовка
- упражнения на развитие силы, координации, прыгучести;
 - развитие выносливости;
 - развитие быстроты реакции.

Раздел 4.

- Техническая подготовка.
- техника нападения (стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающие удары);
 - техника защиты (перемещения, приём мяча, блок)

Раздел 5.

- Тактическая подготовка.
- тактика нападения (индивидуальные действия, групповые, командные)
 - тактика защиты (индивидуальные действия, групповые, командные)

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентяб		15.10-	Учебное	1	Вводное	Сп/з	

	рь		17.10	занятие		занятие, инструктажи, техника безопасности. Введение в спорт.		
2			15.10-16.30	Тренировочное занятие	1	Правила игры и методика судейства	Сп/з	тестирование
3			15.10-17.10	Тренировочное занятие	1	Техническая подготовка волейболиста	Сп/з	
4			15.10-16.30	Тренировочное занятие	1	Техническая подготовка волейболиста	Сп/з	
5			15.10-17.10	Тренировочное занятие	1	Техника игры в волейбол; ОФП	Сп/з	
6			15.10-17.10	Тренировочное занятие	1	Методика тренировки волейболистов	Сп/з	
7			15.10-17.10	Тренировочное занятие	1	Техника игры в волейбол; ОФП	Сп/з	Контрольные нормативы
8-10	октябрь		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Стартовые стойки	Сп/з	
11-12			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Сп/з	
13-14			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Методика тренировки волейболистов	Сп/з	

ноябрь

декабрь

январь

февраль

30	март			ое занятие		техники перемещений, стоек волейболиста в защите		
31-32			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение техники верхней боковой подачи	Сп/з	
33-34			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение укороченной подачи	Сп/з	
35-36			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение технике верхних передач	Сп/з	
37-38			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	Сп/з	
39-40			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение технике передач снизу	Сп/з	
41-42			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение технике нападающих ударов	Сп/з	
43-44			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение технике нападающих ударов, ОФП	Сп/з	Контрольные нормативы
45-46			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение технике нападающих ударов СФП	Сп/з	
47-48			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение технике нападающих ударов	Сп/з	
49-50			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение технике приема подач	Сп/з	
51-52			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение технике приема подач	Сп/з	
53-54			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение технике приема подач	Сп/з	
55-56			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение технике приема мяча с падением	Сп/з	
57-58			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение технике приема мяча с падением	Сп/з	
59-60			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение технике приема мяча с падением	Сп/з	
61-			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение	Сп/з	

62				ое занятие		технике блокирования (подвижное, неподвижное)		
63-64		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	Сп/з		
65-66		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Сп/з		
67-68		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Сп/з	Контрольные нормативы	
69-70		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Сп/з		
71-73		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Сп/з		
74-76		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Сп/з		
77-79		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучения тактике нападающих ударов	Сп/з		
80-82		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Сп/з		
83-85		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Сп/з		
86-88		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Сп/з		
89-95		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучения индивидуальны	Сп/з		

						м тактическим действиям при приеме подач			
96-99			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Сп/з		
100-103			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Сп/з		
104-108			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Сп/з		
109-113	апрель		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Сп/з		
114-118			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучение командным действиям в нападении	Сп/з		
119-123			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Сп/з		
124-128			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Сп/з		
129-132			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучение командным действиям в защите	Сп/з		
133-135			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Сп/з		
136-138			15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Сп/з		
139-141			15.10-16.30	Тренировочное занятие	2	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Сп/з		
142-144				15.10-17.10	Тренировочное занятие	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при	Сп/з	

						приеме подач		
145 - 147		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Сп/з	
148 - 150		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Сп/з	
151 - 153		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Сп/з	
154 - 156		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Сп/з	Контрольные нормативы
157 - 160		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Сп/з	
161 - 163	май	15.10-17.10	Тренировочное занятие	2		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Сп/з	
164 - 166		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2		Игра по правилам	Сп/з	
167		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2		Игра по правилам	Сп/з	
168		15.10-16.30	Тренировочное занятие	2		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Сп/з	
169		15.10-17.10	Тренировочное занятие	2		Игра по правилам	Сп/з	
170			Тренировочное занятие	2		Игра по правилам	Сп/з	

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровые условия: Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную - траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Учебно-методическое:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя непосредственно теоретический материал. Практическая часть позволяет применить теоретический материал при решении задач. Занятия по данной программе проводятся в групповой форме. Форма занятия – тренировочное занятие, которое включает в себя теоретическую и практическую часть и представляет собой подробный разбор изучаемого элемента. На занятиях широко используются технологии личностно ориентированного, диалогового и игрового обучения. Задания к занятиям составляются по материалам классических книг.

Оборудование зала: волейбольные мячи, сетка.

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Рекомендуемая литература.

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Дополнительная литература:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для

ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994.

10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.

13. 15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968

14. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

15. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

16. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

17. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболист