

**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда средняя
общеобразовательная школа № 58**

Введена в действие приказом
директора МАОУ СОШ №58
от 31.08.2021 № _____
Директор
_____ /Ерохин А.В./

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 9 месяцев.

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Гучинский Б.А.

Калининград
2021

Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Особенности организации образовательного процесса

Отличительными особенностями данной программы являются углубленное изучение теоретических основ волейбола (правила игры, обязанности судей и секретариата, тактические знания и функции игроков).

Программа предусматривает проведение учебно-тренировочных занятий в форме практической и соревновательной деятельности.

Адресат программы – учащиеся 7-11 классов (13-18 лет).

Программа рассчитана на 1 учебный год. (9-месяцев).

Формы обучения – очная.

Особенность образовательного процесса в том, что в нем сочетается индивидуальная работа, деятельность в парах и группах.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий – 3 раз в неделю. Всего курс рассчитан на 34 недели (102 академических часа).

Педагогическая целесообразность программы.

Программа секции «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Практическая значимость программы

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. Сочетание парной и групповой работой будет, сформирует у детей умение работать в команде, поспособствует воспитанию у них уважения к товарищам по занятиям.

Цель и задачи программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Содержание курса «Волейбол»

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
2. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
3. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
5. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с

собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху наместе. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижнебоковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Учебный план

№ урока	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
2	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
3	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
4	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1
5	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1
6	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1
7	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1
8	Совершенствование передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1
9	Совершенствование передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1
10	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1
11	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1
12	Совершенствование верхней прямой подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1
13	Совершенствование верхней прямой подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1
14	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1
15	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1
16	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1
17	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1

42	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
43	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
44	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно –тренировочная игра в волейбол.	1
45	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно –тренировочная игра в волейбол.	1
46	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно –тренировочная игра в волейбол.	1
47	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Учебно –тренировочная игра в волейбол.	1
48	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
49	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
50	Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
51	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	1
52	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	1
51	Совершенствование групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	1
52	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
53	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
54	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
55	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
56	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
57	Совершенствование системы игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
58	Совершенствование системы игры в защиты «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
59	Совершенствование системы игры в защите «углом вперед». Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
60	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
61	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1

	Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
62	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
63	Совершенствование системы игры в защите «углом назад». Учебно –тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1
64	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Эшелон.	1
65	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Эшелон.	1
66	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Эшелон.	1
67	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Крест.	1
68	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Крест.	1
68	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Крест.	1
69	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Обратный Крест.	1
70	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Обратный Крест.	1
71	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Обратный Крест.	1
72	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Волна.	1
73	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Волна.	1
74	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Волна.	1
75	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Прострел.	1
76	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Прострел.	1
77	Нападающие действия. Совершенствование Комбинация Прострел.	1
78	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Восходящий.	1
79	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Восходящий.	1
80	Нападающие действия. Совершенствование Комбинации Восходящий.	1
81	Совершенствование командным взаимодействиям в нападении.	1
82	Совершенствование командным взаимодействиям в нападении.	1
83	Совершенствование командным взаимодействиям в нападении.	1
84	Совершенствование командным взаимодействиям в защите.	1
85	Совершенствование командным взаимодействиям в защите.	1
86	Совершенствование командным взаимодействиям в защите.	1
87	Учебно-тренировочная игра.	1
88	Учебно-тренировочная игра.	1
89	Учебно-тренировочная игра.	1
90	Учебно-тренировочная игра.	1
91	Учебно-тренировочная игра.	1
92	Учебно-тренировочная игра.	1
93	Учебно-тренировочная игра.	1
94	Учебно-тренировочная игра.	1
95	Учебно-тренировочная игра.	1
96	Учебно-тренировочная игра.	1
97	Учебно-тренировочная игра.	1
98	Учебно-тренировочная игра.	1
99	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	1
100	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	1
101	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	1
102	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	1
	Итого	102

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -28 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в виси – 8 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;

Список использованной литературы:

Литература для педагога

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Куныанский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Федеральный закон от 2 декабря 2019 г. N 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации"
7. Постановление Правительства Калининградской области от 31.12.2013 г. № 1023 «О государственной программе Калининградской области «Развитие образования»
8. Закон Калининградской области от 01.07.2013 года № 241 «Об образовании в Калининградской области».
9. Распоряжение Правительства Калининградской области от 28.04.2018 года № 87-рп «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Калининградской области»
10. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Калининградской области, утвержденные приказом Министерства образования Калининградской области от 15.06.2018 года № 700/1.