



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

В.В. Бикчурина

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517



М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб "Старт", Волейбол

Направленность: физкультурно- спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст: 11-14 лет

Автор-составитель: Рыжкова Наталья Павловна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы Физкультурно-спортивная.

Уровень программы Базовый

Актуальность программы Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Цель и задачи программы

Цель программы

- ☐ сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- ☐ воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи программы

образовательные:

- ☐ обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ☐ развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- ☐ обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- ☐ способствовать укреплению здоровья;
- ☐ содействовать гармоничному физическому развитию;
- ☐ развивать двигательные способности детей;
- ☐ создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- ☐ прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- ☐ воспитывать чувство ответственности за себя;

Категория учащихся по программе: 11–14 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

Срок реализации программы: 1 год (72 часа).

Формы и режим занятий:

Форма обучения:

— групповая (занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек) или индивидуальная.

Режим занятий:

на 1-м году обучения занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу (время занятий включает 40 мин. учебного времени), Необходимо предоставить справку о состоянии здоровья, для зачисления ребенка.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

1 год обучения

должны знать:

1. значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
2. понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
3. правило соревнований по волейболу;
4. гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

должны уметь:

1. выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
2. выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
3. выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
4. играть по упрощенным правилам волейбола;
5. применять полученные знания в ходе учебной игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоритическая подготовка	3	3	-	тест
1.1	Краткий обзор развития волейбола.	1	1	-	
1.2.	Специфика игры в волейбол	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка.	8	2	6	
2.1.	Развития физических качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча	8	2	6	
3.	Техническая подготовка	45	-	45	
3.1	Стойки	7	-	7	
3.2	Приёмы и передачи мяча	15	-	15	
3.3	Подачи снизу.	10	-	10	
3.4	Прямые нападающие удары.	8	-	8	
3.5	Защитные действия	5	-	5	
4.	Тактическая подготовка.	12	3	9	
4.1	Тактика подач	4	1	3	

4.2	Тактика передач.	4	1	3	
4.3	Тактика приёмов мяча	4	1	3	
5.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	
5.1	Контрольные игры	3	-	3	
5.2	Посещение соревнований	1	-	1	
Итого:		72	8	64	

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контрольные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы подведения итогов реализации программы: Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения

результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Техническое оснащение зала:

Малый зал(18*9), волейбольные мячи на каждого занимающегося.

Литература по волейболу. Видеоматериалы по волейболу.

Для проведения занятий в секции волейбол имеется следующее:

1.
Сетка с передвижными стойками - 1 штука.
2.
Гимнастическая стенка 16 пролетов.
3.
Гимнастические скамейки 5 штук.
4.
Гимнастические маты - 10 штук.
5.
Скакалки - 20 штук
6.
Мчи набивные (1кг., 2 кг.,) - 30 штук
7.
Мячи волейбольные - 30 штук
8.
Форма двух цветов - по 10 штук
9.
Конусы - 20 штук
10.
Рулетка - 1 шт.

Список литературы

1. Лях, А.А. Зданевич В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – XI классов. 2008 г
2. Волейбол для всех: — Санкт-Петербург, Дивизион, 2012 г.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП),

5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
6. Волейбол. Спортивная энциклопедия: — Москва, Эксмо, 2013 г.
В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН.
7. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. МОСКВА: ВФВ., 2014.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Календарно-тематический план

[illegible]

е соревнова ний	практи ка									1
Защитные действия	теория									
	практи ка							5		
Контрольн ые игры	теория									
	практи ка			1			1			1
Итого		8	10	8	8	6	7	8	10	7

Приемные и переводные нормативы по физической подготовке

№ Показатели	девочки	мальчики
1 Длина тела, см.	157	158.
2 Становая сила, кг	54	55
3 Бег 30 м., сек.	6.0	5.4
4 Челночный бег 6/5 м., сек.	12.8	12.3
8 5 Бег 92 м. с изменением направления, сек.	32.4	31.4
6 Прыжок в длину с места, см	158	165
7 Прыжок вверх с места, см.	33	36
8 Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками: сидя в прыжке	3.5	4.0