



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 ПО

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: «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст: 15-17 лет

Автор-составитель: Герасимова Ольга Михайловна
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

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.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количества 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, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет добиться более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Цель программы

Формирование у школьников устойчивой мотивации и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия волейболом.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучение навыкам регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Категория обучающихся: программа разработана для учащихся 15-17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных

представителей), при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта. Обучающимся необходимо предоставить справку о состоянии здоровья для зачисления в секцию.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 9 месяцев/1 учебный год – 72 ак. часов.

Формы организации занятий

Занятия проводятся в разновозрастной группе, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий

Программа рассчитана на 72 занятия. Занятия проводятся 2 раз в неделю, продолжительность каждого 1 ак. час (45 мин. и обязательный 15-минутный перерыв)

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- Получение знаний об особенностях зарождения, истории волейбола, о физических качествах и правилах их тестирования.
- Умение выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом.
- Овладение тактико-техническими приемами волейбола.
- Овладение основами судейства игры в волейбол.

Личностные результаты:

- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.
- Развитие дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
- Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов.
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять.
- Умение организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.
- Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.
- Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Содержание программы

№ раздела	Наименование разделов		Количество часов	
	Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия, краткий обзор развития волейбола в России	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	20		20
3.	Освоение техники игры в волейбол – овладение техническими и тактическими элементами: передача мяча, прием, подача, атакующий удар	22		22
4.	Изучение тактики игры в волейбол, индигивительные тактические действия в нападения и защите	10		10
5.	Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований	10	10	
6.	Выполнение контрольных упражнений и нормативов, тестовые задания	6		6
Итого:		72	14	58

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретические сведения, краткий обзор развития волейбола в России (4ч.)

Теория (4 ч.). Физическая культура в России. Техника безопасности на занятиях волейболом. Краткий обзор развития волейбола в России.

Раздел 2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (20 ч.)

Практика (20 ч.). Понятие о технике игры в волейбол. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с собственным весом. Прыжковые упражнения с отяжелением. Спринты на коротком расстоянии. Развитие силы в парах.

Раздел 3. Освоение техники игры в волейбол – овладение техническими и тактическими элементами: передача мяча, прием, подача, атакующий удар (22ч.)

Практика (22 ч.). Основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, прием, передачи, нападающие удары, блокирование. Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

Раздел 4. Изучение тактики игры в волейбол, индивидуальные тактические действия в нападении и защите (10 ч.)

Практика (10 ч.). Понятие о технике нападения в игре. Изучение техники нападения. Упражнения с набивными и баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Нападающий удар через сетку по мячу, брошенному партнером. Игра на блоке, приеме мяча.

Раздел 5. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований (10ч.)

Теория (10 ч.). Правила игры в волейбол. Упрощенные версии волейбола. Форматы соревнований.

Раздел 6. Выполнение контрольных упражнений и нормативов, тестовые задания (6ч.)

Практика (6 ч.). Выполнение нормативов.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- **Входной контроль**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся, проводится в начале учебного года.
- **Текущий контроль**: отслеживание активности обучающихся в выполнении ими различных спортивных упражнений, домашних заданий.
- **Промежуточный контроль**: участие в мастер- классах.
- **Итоговый контроль** в формах:
 - контрольные игры;
 - практические занятия;
 - соревнования;
 - мастер-классы, праздники дополнительного образования.

Контрольные задания. Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеских встречах, мастер-классах.

Формы контроля и оценочные материалы

- экспресс-тестирование по теории развития волейбола;
- мониторинг динамики роста физических качеств, развития скорости, координационных способностей, выносливости, силы;

- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Тестовые упражнения по ОФП и СФП

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 30 м, сек.	5.2 и меньше	5.5	5.9 и больше	5.4 и меньше	5.8	6.0
2.	Прыжки в длину с места, см.	186 и выше	151- 185	150 и ниже	166-180 и выше	141-165	140 и ниже
3.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	43 и выше	31-42	30 и ниже	36 и выше	26-35	25 и ниже
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 30 сек.	28 и больше	27	26 и меньше	27 и больше	24-26	23 и меньше
5.	Кроссовый бег 1500 м, мин., сек.	6.59 и меньше	7.49- 7.00	7.50 и больше	7.19- 7.10	8.9-7.20	8.10 и больше
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:						
	Сидя -----	5.7 и больше	4.1-5.6	4.0 и меньше	3.6-4.0	2.6-3.5	2.5 и меньше
	Стоя -----	11.1 и больше	8.9- 11.0	9.0 и меньше	7.5 и больше	5.7-7.4	5.6 и меньше
7.	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек.	10,0	11.00	12.00	14,0	15.00	16.00
8.	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	11.1-12,0 и больше	7.10- 11.0	7.0 и меньше	8.6-11.0 и больше	6.1-8.5	6.00 и меньше

Контрольные упражнения по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Верхняя передача мяча двумя руками над собой (кол-во раз за 15 сек.)	8	6-7	4	7-8	5-6	4
2.	Нижняя передача мяча двумя руками перед собой (кол-во раз за 15 сек.)	8 и больше	6-7	5	6 и больше	5	4
3.	Верхняя передача мяча двумя руками в стену (кол-во раз за 15 сек.)	9-10	7-8	6	8-9	6-7	5
4.	Нижняя передача мяча двумя руками в стену (кол-во раз за 15 сек.)	8-9	6-7	5	6-7	4-5	3
5.	Подача мяча через сетку избранным способом (выполнять 10 подач, б/в)	8	7	6	8	7	5

6.	Верхняя передача мяча через сетку в парах (20 сек.)	10	8	6	9	8	6
7.	Нижняя передача мяча через сетку в парах (20 сек.)	10	8	5	9	7	5
8.	Комбинированные передачи снизу-сверху двумя руками (20 сек.)	10	8	6	10	8	6

Учебно- методическое и информационное обеспечение программы
Перечень методических материалов к программе

№ п/п	Название темы	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Краткий обзор развития волейбола	теоретическое	интерактивная лекция	материалы видеотеки	экспресс-тестирование
2.	Гигиена спортсмена	теоретическое	беседа	мультимедийное обеспечение	-
3.	Правила проведения и организация соревнований по волейболу	теоретическое	интерактивная лекция	фото и видео материал	тестирование
4.	Спортивный инвентарь	практическое	демонстрация, объяснение, посещение снарядной	Спортивный инвентарь: мячи, сетка, стойки и т.д.	-
5.	Общая и специальная физическая подготовка	теоретическое и практическое	беседа, просмотр учебного фильма, занятие физическими упражнениями	мультимедийное обеспечение, спортивный инвентарь	мониторинг динамики роста физических качеств
6.	Общие основы техники и тактики волейболиста.	теоретическое и практическое	лекция, практические занятия	учебные пособия, инвентарь	сдача контрольных нормативов
7.	Соревнования	практическое	участие в соревнованиях	Спортивный инвентарь	сдача контрольных нормативов
8.	Выполнение контрольных упражнений и нормативов	практическое	зачет	Спортивный инвентарь	сдача контрольных нормативов, мониторинг динамики роста физических качеств

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «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»;
8. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список использованной литературы

Для учителя:

1. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия. Человек, 2013.
2. Волейбол. Правила соревнований. - М.: «Физкультура и спорт», 2012.
3. Журнал «Физкультура в школе» №7, 8, 9, 2012.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3, 2013.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5, 8, 11, 2014.
6. Ивойлов А.В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). - Минск: «Беларусь», 2012.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.: «Просвещение», 2013.
8. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. - М.: «Физкультура и спорт», 2013.
9. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. - М.: «Физкультура и спорт», 2012.

Для учащихся:

1. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре - М.: Просвещение, 2012.
2. В.Д. Ковалев Спортивные игры - М.: «Просвещение», 2012.
3. Е.Р. Яхонтов Юный волейболист - М.: «Физкультура и спорт», 2012.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Календарно-тематическое планирование

Модуль 1. Волейбол		
	Тема 1. Теоретические занятия, краткий обзор развития волейбола в России	
		Занятие 1. Ознакомление с правилами волейбола
		Занятие 2. Обзор развития волейбола
	Тема 2. Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	
		Занятие 3. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения с предметами
		Занятие 4. Общефизическая подготовка. Акробатические упражнения
		Занятие 5. Общефизическая подготовка. Легкоатлетические упражнения
		Занятие 6. Общефизическая подготовка. Упражнения на гибкость
		Занятие 7. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения
		Занятие 8. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты
		Занятие 9. Специальная физическая подготовка. Упражнения для скоростно-силовых качеств
		Занятие 10. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости
		Занятие 11. Специальная физическая подготовка. Техника передвижения
		Занятие 12. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы, работы с мячом
	Тема 3. Освоение техники игры в волейбол — овладение техническими и тактическими элементами: передача мяча, прием, подача, атакующий удар	
		Занятие 13. Передача мяча. Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами
		Занятие 14. Передача мяча. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки
		Занятие 15. Прием мяча. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча
		Занятие 16. Прием мяча. Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку
		Занятие 17. Подача мяча. Верхняя подача

		Занятие 18. Подача мяча. Нижняя подача
		Занятие 19. Нападающий удар. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара
		Занятие 20. Блокирование удара. Имитационные упражнения с набивными мячами. Упражнения по технике группового блока
		Занятие 21. Блокировка удара. Упражнения с мячами в группах
		Занятие 22. Атакующий удар. Взаимодействия игроков в нападении
		Занятие 23 Атакующий удар. Нападающий удар с передней линии
	Тема 4. Изучение тактики игры в волейбол, индивидуальные тактические действия в нападении и защите	
		Занятие 24. Индивидуальные групповые действия нападения. Групповые взаимодействия в нападение
		Занятие 25. Тактика нападающего удара. Нападающий удар с задней линии
		Занятие 26. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переход действий от защиты к атаке
		Занятие 27. Взаимодействие нападающего и пасующего. Передача мяча в прыжке
		Занятие 28. Взаимодействие в атакующем ударе. Удар на вылет
	Тема 5. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований	
		Занятие 29. Правила игры в волейбол
		Занятие 30. Правила игры в волейбол на детском уровне
		Занятие 31. Правила игры в волейбол на юношеском уровне
		Занятие 32. Правила игры в волейбол
		Занятие 33. Правила игры в волейбол на чемпионатах мира и олимпийских играх
	Тема 6. Тренировочные игры	
		Занятие 34. Тренировочные игры
		Занятие 35. Тренировочные игры
		Занятие 36. Тренировочные игры
		Занятие 37. Тренировочные игры
		Занятие 38. Тренировочные игры
		Занятие 39. Тренировочные игры
		Занятие 40. Тренировочные игры

		Занятие 41. Тренировочные игры
		Занятие 42. Тренировочные игры
		Занятие 43. Тренировочные игры
		Занятие 44. Тренировочные игры
		Занятие 45. Тренировочные игры
		Занятие 46. Тренировочные игры
		Занятие 47. Тренировочные игры
		Занятие 48. Тренировочные игры
		Занятие 49. Тренировочные игры
		Занятие 50. Тренировочные игры
		Занятие 51. Тренировочные игры
		Занятие 52. Тренировочные игры
		Занятие 53. Тренировочные игры
		Занятие 54. Тренировочные игры
		Занятие 55. Тренировочные игры
		Занятие 56. Тренировочные игры
		Занятие 57. Тренировочные игры
		Занятие 58. Тренировочные игры
		Занятие 59. Тренировочные игры
		Занятие 60. Тренировочные игры
		Занятие 61. Тренировочные игры
		Занятие 62. Тренировочные игры
		Занятие 63. Тренировочные игры
		Занятие 64. Тренировочные игры
		Занятие 65. Тренировочные игры
		Занятие 66. Тренировочные игры
		Занятие 67. Тренировочные игры
		Занятие 68. Тренировочные игры
		Занятие 69. Тренировочные игры
	Тема 7. Выполнение контрольных упражнений и нормативов, тестовые задания	
		Занятие 70. Выполнение нормативов
		Занятие 71. Выполнение нормативов
		Занятие 72. Выполнение нормативов