

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №163

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 163
приказ №122-50-у от 30.08.2024г.



Н.В.Фоминых

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности

Волейбол

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург, 2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – спортивная.

Актуальность программы.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 14-18 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, но с допуском медика. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 8-15 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 1 группа 2 раза в неделю по 2,15 часов в неделю

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности.

Исходя из особенностей волейбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча. Специфические упражнения, применяемые в тренировке волейболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные. Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в волейбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по баскетболу. Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным

образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

1.2. Цели и задачи

Цель программы – разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых волейболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы

обучающие:

- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами волейбола;

развивающие:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- участие в соревнованиях по баскетболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
1.	Общие основы волейбола. Правила техники безопасности	9	0	9	Итоговая игра
2.	Общая физическая подготовка	18	18	0	Итоговая игра
3.	Развитие волейбола в России	22,5	22,5	0	Итоговая игра
4.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	22,5	22,5	0	Итоговая игра
5.	Основы техники и тактики игры	36	36	0	Итоговая игра
6.	Контрольные игры и соревнования	27	27	0	Итоговая игра

Содержание учебно-тематического плана

Общие основы волейбола.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

по волейболу.

- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- История возникновения волейбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры в волейбол, судейская жестикация и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки волейболистов.
- Техническая подготовка волейболистов.
- Психологическая подготовка волейболистов.

Общая физическая подготовка.

Содержание изучаемого курса

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите.

Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Техническая подготовка.

- Обучение передвижению в стойке волейболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.
- Система личной защиты.

Контрольные и календарные игры.

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Планируемые результаты обучения

В конце 1 года обучения обучающиеся должны

1. Знать общие основы волейбола.
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику верхних передач.
9. Освоить технику передач снизу.
10. Освоить технику верхнего приема мяча.
11. Освоить технику нижнего приема мяча.
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

Кроме того, обучающиеся:

- сумеют проводить судейство матча;
- сумеют организовать самостоятельные занятия по волейболу, а также, с группой товарищей;
- сумеют организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			прак т	теор		

1	октябрь	Лекция, беседа		2,25	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	обсуждение
2	октябрь	Лекция, беседа		2,25	Общая физическая подготовка Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом	обсуждение
3	октябрь	Лекция, беседа		2,25	Личная гигиена. Организация, правила судейства и проведение соревнований.	обсуждение
4	октябрь	Лекция, беседа		2,25	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.	обсуждение
5	октябрь	Практика	2,25		Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	наблюдение
6	октябрь	Практика	2,25		Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	наблюдение
7	ноябрь	беседа	2,25		Развитие волейбола в России.	обсуждение
8	ноябрь	беседа	2,25		Развитие волейбола в России.	обсуждение
9	ноябрь	Практика	2,25		Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Двойной шаг вперед, назад, скачок.	наблюдение
10	ноябрь	Практика	2,25		Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	наблюдение
11	ноябрь	Практика	2,25		Прыжки (особенно в нападении, защите).	наблюдение
12	ноябрь	Практика	2,25		Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	наблюдение
13	ноябрь	Практика	2,25		Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	наблюдение
14	ноябрь	Практика	2,25		Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	наблюдение
15	декабрь	Практика	2,25		Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	наблюдение
16	декабрь	Практика	2,25		Приём мяча сверху двумя руками.	наблюдение
17	декабрь	Практика	2,25		Выбор места для выполнения второй передачи.	наблюдение
18	декабрь	Практика	2,25		Сочетание способов перемещений.	Наблюдение

19	декабрь	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	наблюдение
20	декабрь	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	наблюдение
21	декабрь	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	наблюдение
22	декабрь	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	наблюдение
23	декабрь	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	наблюдение
24	декабрь	Практика	2,25		Нижняя прямая подача.	наблюдение
25	март	Практика	2,25		Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	наблюдение
26	март	Практика	2,25		Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	наблюдение
27	март	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	наблюдение
28	март	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	наблюдение
29	март	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	наблюдение
30	март	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	наблюдение
31	февраль	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	наблюдение
32	февраль	Практика	2,25		Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	наблюдение
33	февраль	Практика	2,25		Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	наблюдение

34	февраль	Практика	2,25		Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	наблюдение
35	февраль	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	наблюдение
36	февраль	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	наблюдение
37	февраль	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	наблюдение
38	март	Практика	2,25		Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	наблюдение
39	март	Практика	2,25		Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	наблюдение
40	март	Практика	2,25		Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	наблюдение
41	март	Практика	2,25		Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	наблюдение
42	март	Практика	2,25		Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	наблюдение
43	март	Практика	2,25		Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	наблюдение
44	март	Практика	2,25		Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	наблюдение
45	март	Практика	2,25		Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	наблюдение
46	февраль	Практика	2,25		Перемещение приставными шагами: лицом вперед,	наблюдение

					правым, левым боком вперед, спиной вперед.	
47	февраль	Практика	2,25		Двойной шаг вперед, назад, скачок.	наблюдение
48	март	Практика	2,25		Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	наблюдение
49	март	Практика	2,25		Прыжки (особенно в нападении, защите).	наблюдение
50	март	Практика	2,25		Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	наблюдение
51	март	Практика	2,25		Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	наблюдение
52	март	Практика	2,25		Множественная передача мяча сверху двумя руками над собой.	наблюдение
53	март	Практика	2,25		Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	наблюдение
54	март	Практика	2,25		Приём мяча сверху двумя руками.	наблюдение
55	март	Практика	2,25		Выбор места для выполнения второй передачи.	наблюдение
56	март	Практика	2,25		Сочетание способов перемещений.	наблюдение
57	апрель	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	наблюдение
58	апрель	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	наблюдение
59	апрель	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	наблюдение
60	апрель	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	наблюдение
61	апрель	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	наблюдение
62	апрель	Практика	2,25		Нижняя прямая подача.	наблюдение
63	апрель	Практика	2,25		Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	наблюдение

64	апрель	Практика	2,25		Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	наблюдение
65	май	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	наблюдение
66	май	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	наблюдение
67	май	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	наблюдение
68	май	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	наблюдение
69	май	Практика	2,25		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	наблюдение

2.2. Условия реализации программы

2.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- баскетбольные мячи;
- баскетбольные кольца;
- баскетбольный щит;
- спортивная форма для занятий.

2.3. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме участия в соревнованиях различного уровня (школьного, районного, городского, областного, российского). Аттестация подтверждается грамотами конкурсных мероприятий. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведенных занятий методами наблюдения, обсуждения, сопоставлений успехов.

2.4. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- практический (упражнения);

Образовательная деятельность организована в основном форме практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, контроль качества обученности. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

Список используемой учебно-методической литературы

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, НИК Сортэл - М., 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста - М., АСТ. 2007г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения - М., АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов - М., ВАГРИУС, 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта - М., Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол - М., Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол. Книга для учащихся – Киев, 1989.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г.
9. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р. - СПб, 2007г.;
10. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.