



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 521
с углубленным изучением математики и информатики
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
на педсовете
Протокол № 1
от 30.08.2021

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОДОД
 Нахлесткина Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ №521
 Г.Б. Дудникова

Приказ № 101 от 31.08.2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 11 – 17 ЛЕТ

Автор-составитель:
ПЕЛИПАС Владимир Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-спортивной направленности Актуальность и педагогическая целесообразность

Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры, которая противодействует неблагоприятным факторам, т.к. влияние этих факторов настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними.

Так для нормального функционирования человека и сохранения здоровья необходима определенная доза двигательной активности, которая в настоящее время сократилась. Физическая культура и спорт - важная составная часть системы физического воспитания каждого ребенка.

В настоящей программе учтен оздоровительный и профилактический эффект физических упражнений. Формирование и совершенствование умений и навыков в таких двигательных действиях, как ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий. Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями связан главным образом с повышением аэробных возможностей организма, уровнем общей выносливости и физической работоспособности, мышечная работа как генератор энергии, используемая человеком за последние 100 лет сократилась в 200 раз. Программа «Летающий мяч» помогает ребятам развивать общие и физические качества, находит эффективный путь повышения воспитательного потенциала, привитие санитарно - гигиенических навыков.

Родина волейбола - США. Автором игры был преподаватель физической культуры колледжа г. Гелиок. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. В 1895 г. Морган разработал правила новой игры, которая была названа волейбол - что в переводе «летающий мяч». Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил ее ведения, большой зрелищности. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм - вот что привлекает в волейболе миллионы людей различных возрастов и профессий. Занятие волейболом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Цель программы: создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам общей и специальной физической подготовки при освоении техники волейбола.

Задачи:

обучающие:

- овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
- овладение техникой выполнения элементов волейбола;
- формирование правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

развивающие:

- развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- развитие общей физической выносливости и прыгучести;
- развитие внимательности;

- развитие наблюдательности.

воспитательные:

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.

Отличительные особенности образовательной программы дополнительного образования.

- занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма обучающихся;
- с возрастом и степенью подготовленности необходимо уменьшать объем общей физической подготовки и уделять большее количество времени специальной физической и технической подготовке, а также постепенно увеличивать объем тренировочной нагрузки;
- в процессе всего периода занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью и физическим развитием детей.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст обучающихся от 11 до 17 лет. Принимаются все желающие при наличии медицинской справки о здоровье. Режим занятий: 1-й год обучения - занятия 3 раза в неделю по 2 час (216 час. в год); 2-й год - занятия 3 раза в неделю по 2 час.

Наполняемость групп:

1-й год обучения - 15 чел;

2-й год обучения - 12 человек.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые

Формы проведения занятий: игры, эстафеты, соревнования, конкурсы, праздники и др.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесные - беседа, лекция, объяснение и др.

наглядные - показ, исполнение педагогом, наблюдение, показ видеоматериалов и др.

практические - тренировочные упражнения, комбинации, тренинги и др.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения дополнительной образовательной программы:

- повысится уровень основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).
- сформируется интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям и правильная осанка;
- разовьются специальные качества: дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, творческие способности, коммуникативные качества;
- появится желание участвовать в районных и городских соревнованиях по волейболу.

После 1 года обучения:

Будут знать:

- правила игры в волейбол (индивидуальные, групповые)
- об организме человека и здоровом образе жизни,

- технику игры (нападение, защита)

будут уметь:

- выполнять технику общих физ.упражнений.

После 2 года обучения: будут знать:

- правила игры в волейбол (командные)
- правила судейства, судейскую терминологию
- тактику игры (защита, нападение)

будут уметь:

- выполнять специальную физ. Подготовку

Формы подведения итогов реализации программы и способы проверки ожидаемых результатов.

Программой предусмотрены следующие виды контроля:

- **промежуточная** (декабрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий по технике игры в волейбол;
- **итоговая** (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической

подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом; Участие в соревнованиях.

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- наблюдения педагога;
- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
- анализа участия коллектива в целом и отдельных обучающихся в праздниках и фестивалях, соревнованиях по волейболу на первенство района, города;
- сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей при посещении открытых занятий;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-
2. История развития волейбола Общие основы волейбола.	14	11	3
3. Методика тренировки волейболистов	51	7	44
4. Изучение техники игры в волейбол	55	11	44
5. Изучение тактики игры в волейбол	45	11	34
6. Упражнения общей и специальной физической подготовки	24	7	17
7. Инструктаж и судейская практика	13	5	8
8. Игры и соревнования	10	2	8
9. Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:	216	56	160

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория: История создания игры волейбол. Родина волейбола. Знакомство с планом работы на год. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный костюм и обувь. Гигиена спортсмена.

2. История развития волейбола Общие основы волейбола.

Теория: Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.

Практика: Индивидуальные, групповые и командные игры.

3. Методика тренировки волейболистов.

Теория: Правила игры и методика судейства. соревнований. Эволюция правил игры по волейболу.

Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

Практика: Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка

4. Изучение техники игры в волейбол.

Теория: Техника игры в нападении. Стойки. Перемещения.

Практика: Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). Подводящие упражнения для обучения подаче.

5. Изучение тактики игры в волейбол

Теория: Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика: Индивидуальные действия:

выбор места и способа передачи и подачи;

нападающий удар.

Групповые действия.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

прием подачи и нападающих ударов.

Блокирование:

выбор способа.

Страховка.

6. Упражнения общей и физической подготовки:

Теория: Значимость ОФП

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса:

С набивными мячами, опускание, поднимание

Гимнастическими палками

Гантелями

Упражнения для мышц туловища и шеи:

С гантелями, резиновыми амортизаторами

Подъемы

Перевороты

Наклоны у гимнастической стенки

Упражнения для мышц ног и таза:

Приседания, выпады

Прыжки, подскоки

Упражнения со скакалкой

Бег:

Стартовые рывки с места

Бег со сменой направления по зрительному сигналу

Ускорения из различных исходных положений

Пробегание отрезков 40, 60м

Низкий старт и стартовый разгон

Бег в чередовании с ходьбой до 400м

Прыжки:

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

Метание:

Метание мячей в движущуюся цель

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока

Акробатические упражнения:

Перекаты в группировке лежа на спине

Перекаты в стороны из положения лежа

Кувырки из упора присев

«мост» с помощью партнера

7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Судейство.

Практика: Проведение разминки.

Судейство игр в своей и младших группах.

8. Игры и соревнования.

Теория: Тактические действия.

Практика: Товарищеские игры с командами соседних школ.

Участие в соревнованиях на первенство района и города.

9. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов.

Практика: Подведение итогов за год. Задание на лето.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-
2. Правила игры	11	9	2
3. Общая и специальная физическая подготовки	53	8	45
4. Техника игры	55	10	45
5. Тактика игры	45	10	35
6. Упражнения общей и специальной физической подготовки	23	5	18
7. Инструктаж и судейская практика	14	5	9
8. Игры и соревнования	11	1	10
9. Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:	216	50	166

СОДЕРЖАНИЕ

2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория: Виды волейбола. Знакомство с планом работы на год. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный костюм и обувь. Гигиена спортсмена.

2. Правила игры.

Теория: Правила игры.

Практика: Площадка для игры. Инвентарь. Индивидуальные, групповые и командные игры.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Строевые упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук, ног, шеи, туловища, для развития подвижности суставов, особенно кистей рук и туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами и другими предметами. Имитация различных ударов. Бег; прыжки; метание; акробатические упражнения. Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. Эстафеты.

4. Техника игры.

Теория: Техника игры.

Практика: Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Короткие удары справа, слева. Косые удары справа и слева. Техника игры в

нападении. Стойки. Перемещения. Подача мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Нападающие удары. Техника игры в защите. Прием мяча сверху и снизу. Нижняя передача мяча двумя руками. Блокирование: одиночное, парное.

5. Тактика игры.

Теория: Тактика игры.

Практика: Выбор места и контроль за правильным перемещением по площадке. Игра по боковым линиям, к задней линии, к сетке. Выбор способа подачи, ответных ударов. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места и способа передачи и подачи; нападающий удар. Групповые действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия: прием подачи и нападающих ударов. Блокирование: выбор способа. Страховка.

6. Упражнения общей и специальной физической подготовки.

Теория: Значимость ОФП.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса:

С набивными мячами, опускание, поднимание

Гимнастическими палками

Гантелями

Упражнения для мышц туловища и шеи:

С гантелями, резиновыми амортизаторами

Подъемы

Перевероты

Наклоны у гимнастической стенки

Упражнения для мышц ног и таза:

Приседания, выпады

Прыжки, подскоки

Упражнения со скакалкой

Бег:

Стартовые рывки с места

Бег со сменой направления по зрительному сигналу

Ускорения из различных исходных положений

Пробегание отрезков 40, 60м

Низкий старт и стартовый разгон

Бег в чередовании с ходьбой до 400м

Прыжки:

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

Метание:

Метание мячей в движущуюся цель

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока

Акробатические упражнения:

Перекаты в группировке лежа на спине

Перекаты в стороны из положения лежа

Кувьрки из упора присев

«мост» с помощью партнера.

7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Инструкторская и судейская практика.

Практика: Судейство игр в своей и младших группах.

8. Игры и соревнования.

Теория: Тактика и техника игры.

Практика: Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города.

9.Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за год. Награждение. Задание на лето.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	-
2. Правила игры	11	9	2
3. Общая и специальная физическая подготовки	53	8	45
4. Техника игры	55	10	45
5. Тактика игры	45	10	35
6. Упражнения общей и специальной физической подготовки	23	5	18
7. Инструктаж и судейская практика	14	5	9
8. Игры и соревнования	11	1	10
9. Итоговое занятие	2	-	2
ИТОГО:	216	50	166

СОДЕРЖАНИЕ

3 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория: Виды волейбола. Знакомство с планом работы на год. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный костюм и обувь. Гигиена спортсмена.

2. Правила игры.

Теория: Правила игры.

Практика: Площадка для игры. Инвентарь. Индивидуальные, групповые и командные игры.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Строевые упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук, ног, шеи, туловища, для развития подвижности суставов, особенно кистей рук и туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами и другими предметами. Имитация различных ударов. Бег; прыжки; метание; акробатические упражнения. Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. Эстафеты.

4. Техника игры.

Теория: Техника игры.

Практика: Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Короткие удары справа, слева. Косые удары справа и слева. Техника игры в

нападении. Стойки. Перемещения. Подача мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Нападающие удары. Техника игры в защите. Прием мяча сверху и снизу. Нижняя передача мяча двумя руками. Блокирование: одиночное, парное.

5. Тактика игры.

Теория: Тактика игры.

Практика: Выбор места и контроль за правильным перемещением по площадке. Игра по боковым линиям, к задней линии, к сетке. Выбор способа подачи, ответных ударов. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места и способа передачи и подачи; нападающий удар. Групповые действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия: прием подачи и нападающих ударов. Блокирование: выбор способа. Страховка.

6. Упражнения общей и специальной физической подготовки.

Теория: Значимость ОФП.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса:

С набивными мячами, опускание, поднимание

Гимнастическими палками

Гантелями

Упражнения для мышц туловища и шеи:

С гантелями, резиновыми амортизаторами

Подъемы

Перевороты

Наклоны у гимнастической стенки

Упражнения для мышц ног и таза:

Приседания, выпады

Прыжки, подскоки

Упражнения со скакалкой

Бег:

Стартовые рывки с места

Бег со сменой направления по зрительному сигналу

Ускорения из различных исходных положений

Пробегание отрезков 40, 60м

Низкий старт и стартовый разгон

Бег в чередовании с ходьбой до 400м

Прыжки:

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

Метание:

Метание мячей в движущуюся цель

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока

Акробатические упражнения:

Перекаты в группировке лежа на спине

Перекаты в стороны из положения лежа

Кувьрки из упора присев

«мост» с помощью партнера.

7. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Инструкторская и судейская практика.

Практика: Судейство игр в своей и младших группах.

8. Игры и соревнования.

Теория: Тактика и техника игры.

Практика: Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города.

9.Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за год. Награждение. Задание на лето.

Методическое обеспечение программы

Оборудованный спортивный зал

- мяч волейбольный большой	15 шт
- набивной мяч	15 шт
- теннисный мяч	20 шт
- скакалки	15 шт
- обручи	15 шт
- гимнастические палки	15 шт
- гимнастические маты	10 шт
- гимнастический «козел»	1 шт
- гимнастический «конь»	2 шт
- гимнастическая стенка	24 пролета
- гимнастическое бревно	1 шт
- ядро легкоатлетическое 5 кг	10 шт
- тренажеры	3 шт
- гантели (разборные)	2 пары
- гири по 16 и 32 кг	4 шт
- штанга	2 шт
- приборы диагностики : спидометр	1 шт,
- ростомер	1 шт
- весы электронные	1 шт

Литература для педагога:

1. Конституция Российской Федерации, принятая на Всероссийском референдуме 12 декабря 1989 г.
2. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Письмо Минобрнауки РФ от 11.06.2002г. № 30-51-433/16.
3. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей: Письмо Минобрнауки РФ от 18.06. 2003 № 28-02-484/16.
4. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844.
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468)
6. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Издательство: Проспект, ISBN 978-5-392-13610-0, 2014 г.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
8. Ломан В. Бег, прыжки, метания.— М, 1976.
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве - М, 1982
10. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор - М, 1983
11. Справочник физкультурного работника . —М, 2001
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М., 2004
13. Филин В.П., Фомин Н.А. На пути к спортивному мастерству: (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М, 2000
14. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994

Интернет-ресурсы:

1. <http://nsportal.ru/>
2. docme.ru

Литература для обучающихся:

1. Толковый словарь спортивных терминов - Сост. Суслов Ф.П. и Войцеховский С.М. М., 1993
2. Матвеев Л.П. Этот многоликий, восхищающий и возмущающий спорт - Физическая культура в школе. - №1, 1999
3. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Волейбол- М., 2000
4. Периодические издания : «Спортивные игры», «Физическая культура и спорт»

Литература для родителей:

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
2. Ломан В. Бег, прыжки, метания.— М, 1976.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве - М, 1982
4. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор - М, 1983
5. Справочник физкультурного работника . —М, 2001
6. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Волейбол- М., 2000
7. Периодические издания : «Спортивные игры», «Физическая культура и спорт»

Информационная карта

Район - Красногвардейский	ОДОД ГБОУ СОШ № 521
Направленность программы – физкультурно-спортивная	
Вид программы - модифицированная	
Наименование программы – «Волейбол»	
Уровень освоения программы - общекультурный	
Срок освоения – 3 года	Возраст учащихся - 11 -17 лет
Год разработки – 2007	Год корректировки - 2021
Автор составитель – Пелипас Владимир Александрович	
Программа реализуется – Пелипас В.А., образование высшее педагогическое, учитель физкультуры	

Краткая аннотация программы

Программа носит комплексный характер, предусматривает практические занятия, тактическую, теоретическую и психологическую подготовки, воспитательную работу, Неотъемлемой частью подготовки юных спортсменов является восстановление их работоспособности, инструкторская и судейская практика старших учащихся.

Основная цель - создание необходимых условий для воспитания подрастающего поколения в соответствии с его потребностями и общественными запросами (воспитание для спорта и через спорт подготовка к жизни, формировать личностные качества подростка, необходимые для достижения наиболее высокого спортивного результата:

- волевые (смелость, настойчивость, решительность), нравственные (честность, доброжелательность, скромность), трудовые (трудолюбие, добросовестность, исполнительность).

Пробудить потребность к самовоспитанию, сформировать в сознании ребенка эталон спортсмена, который становится ориентиром для подражания и самовоспитания.

Программа предусматривает интересное построение занятий с элементами игры.

Содержание воспитательной работы определяется потребностями учебного процесса, необходимостью создания благоприятного морального климата внутри спортивной группы, предупреждения текучести ее состава, формирования свойств и качеств, необходимых для высоких спортивных достижений, жизненными интересами самого спортсмена, требованиями и запросами общества, создание условий для самовыражения детей.

В основе воспитательной работы данной программы лежат принципы нравственного и патриотического воспитания.

В ходе реализации программы происходит сплочение коллектива, расширение познаний в области спорта, воспитание трудовых и волевых качеств, расширение общего кругозора и эстетическое воспитание, связь с учебными заведениями и семьей, индивидуальная работа со спортсменами.