

**Управление образования Администрации ЗАТО Северск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 88
имени А.Бородина и А.Кочева»**

Принято

педагогическим советом
МБОУ «СОШ №88 имени А.
Бородина и А.Кочева»

от 29.08.2023,
протокол № 1

Утверждено

приказом директора
МБОУ «СОШ № 88 имени
А.Бородина и А.Кочева»

от 30.08.2023 № 229

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся 11-18 лет

Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования:

Сташенко Ольга Александровна,

учитель физической культуры

Северск – 2023

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1.Пояснительная записка	4
1.2.Цель и задачи программы	4
1.3.Содержание программы	4
1.4.Планируемые результаты	7

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»:

2.1.Календарный учебный график	7
2.2.Условия реализации программы	12
2.3.Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4.Список литературы	14

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Данная программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в МБОУ «СОШ № 88 имени А.Бородина и А.Кочева»
- Приказ правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Федеральный закон от 31.07.2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Устав и локальные акты Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 88 имени А.Бородина и А.Кочева»

Программа является модифицированной. В основу рабочей программы положена программа В.И.Лях и А.А.Зданевич, издание «Просвещение», 2011г.

Направленность дополнительной общеразвивающей общеобразовательной **физкультурно - спортивная.**

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

профессиональную ориентацию обучающихся;

выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретению привычки 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.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по баскетболу, волейболу и русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи мяча;
- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Отличительные особенности программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для подготовки для детей в возрасте 11-18 лет. В этом возрасте подростки проявляют адекватное отношение к своим способностям и возможностям, могут ставить перед собой определенные цели и добиваться заметных результатов.

Категория учащихся – обучающиеся с 5 по 11 класс

Сроки реализации программы – 1 год

Режим занятий – 34 часа, 1 час в неделю

Наполняемость групп – 10-12 человек

Формы организации занятий:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 34 учебные недели.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима для обучающихся.

Табл. 1 Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обучение игре «Волейбол».	33	3	30	Прием нормативов
2	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Прием нормативов
	Всего часов:	34	3	31	

Табл. 2 Содержание программы

Тема 1. Основы теоретических занятий

- Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.
- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Тема 2. Двигательные действия и навыки

- Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, сила, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.
- Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.
- Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.
- Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.
- Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.
- Упражнения на силу: подтягивания в висе и висе лежа; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения в парах с набивными мячами, эспандерами, с сопротивлением и оттягиванием; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры и на гимнастических снарядах.
- Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой, в глубину, в высоту, с места, с доставанием предметов, в длину с разбега; прыжки тройные и многократные.
- Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, с отведением маховой ноги, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с преодолением барьеров и других препятствий, с изменением длины и частоты шага, с ускорением и сопротивлением.

Тема 3. Элементы спортивных игр

- **Техническая подготовка (волейбол):**
- основная стойка игрока (высокая, средняя, низкая)
- перемещения игрока (шагом, бегом, приставными шагами, двойным и скрестным шагом, скачком, прыжком, падением)
- передача мяча сверху (над собой, через зону короткая и длинная, спиной к партнеру, к сетке)
- прием мяча (двумя снизу над собой, после подачи, одной рукой снизу от сетки или в «доигровке»)
- подача мяча (нижняя и верхняя прямая в разные зоны)
- атакующий удар (прямой, с переводом, обманный)
- **Тактическая подготовка (волейбол):**
- индивидуальные действия (выбор места для выполнения передач, приемов, подач, отбивания, нападающих и атакующих ударов, страховки, выбор способов отбивания мяча)

- групповые действия (взаимодействия игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач, при передачах)
- командные действия (расположение команды для приема подач и в «доигровке»)
- специальные постепенно усложняющиеся игровые упражнения.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- призовые места на соревнованиях различного уровня;
- формирование и выявление талантливых спортсменов.

Результаты работы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов.

РАЗДЕЛ № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Обучение основной стойке игрока	Спортивный зал	Предварительный контроль
2	Сентябрь		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Совершенствование основной стойки игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь		19.00-19.45	групповые теоретические	1	Перемещения приставными	Спортивный зал	Текущий контроль

				кие и тренирово чные занятия		шагами вперед-назад, вправо-влево, двойным шагом		
4	Сентя брь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и тренирово чные занятия	1	Перемещения скачком, прыжком, падением, сочетание способов перемещений	Спортив ный зал	Текущий контроль
5	Октяб рь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и тренирово чные занятия	1	Обучение передаче двумя сверху в опоре	Спортив ный зал	Текущий контроль
6	Октяб рь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и тренирово чные занятия	1	Совершенство вание передачи двумя сверху в опоре	Спортив ный зал	Текущий контроль
7	Октяб рь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и тренирово чные занятия	1	Обучение передаче двумя сверху назад (за голову) в опоре	Спортив ный зал	Текущий контроль
8	Октяб рь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и тренирово чные занятия	1	Совершенство вание передачи двумя сверху назад (за голову) в опоре	Спортив ный зал	Текущий контроль
9	Ноябр ь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и тренирово чные занятия	1	Обучение передаче двумя сверху назад (за голову) в прыжке	Спортив ный зал	Текущий контроль
1	Ноябр		19.00-	групповые теоретичес	1	Совершенство вание	Спортив	Текущий

0	ь		19.45	кие и трениро вные занятия		передачи двумя сверху назад (за голову) в прыжке	ный зал	контроль
1 1	Ноябр ь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и трениро вные занятия	1	Совершенство вание чередования способов передач	Спортив ный зал	Текущий контроль
1 2	Ноябр ь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и трениро вные занятия	1	Обучение приему двумя снизу стоя на месте	Спортив ный зал	Текущий контроль
1 3	Ноябр ь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и трениро вные занятия	1	Совершенство вание приема двумя снизу стоя на месте	Спортив ный зал	Текущий контроль
1 4	Декаб рь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и трениро вные занятия	1	Обучение приему двумя снизу с выпадом	Спортив ный зал	Текущий контроль
1 5	Декаб рь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и трениро вные занятия	1	Совершенство вание приема двумя снизу с выпадом	Спортив ный зал	Текущий контроль
1 6	Декаб рь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и трениро вные занятия	1	Обучение приему двумя снизу после передвижения	Спортив ный зал	Текущий контроль
1 7	Декаб рь		19.00- 19.45	групповые теоретичес кие и трениро	1	Совершенство вание приема двумя снизу после	Спортив ный зал	Текущий контроль

				чные занятия		передвижения		
18	Январь		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Обучение приему двумя снизу назад стоя на месте	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Январь		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Совершенствование приема двумя снизу назад стоя на месте	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Январь		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Обучение приему двумя снизу назад после передвижения	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Февраль		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Совершенствование приема двумя снизу назад после передвижения	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Февраль		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра .Правила игры в волейбол	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Февраль		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Итоговый контроль
24	Февраль		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Обучение верхней прямой подаче без вращения	Спортивный зал	Текущий контроль

25	Февраль		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Обучение верхней прямой подаче без вращения	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Март		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Совершенствование верхней прямой подачи	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Март		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Совершенствование верхней прямой подачи	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Апрель		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия при передачах	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Апрель		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Индивидуальные действия при передачах	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Апрель		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Апрель		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
32	Май		19.00-19.45	групповые теоретические и	1	Соревнования	Спортивный зал,	Текущий контроль

				тренировочные занятия			стадион	
3 3	Май		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Контрольные нормативы общая физическая подготовка	Спортивный зал, стадион	Итоговый контроль
3 4	Май		19.00-19.45	групповые теоретические и тренировочные занятия	1	Контрольные нормативы специальная физическая подготовка	Спортивный зал, стадион	Итоговый контроль

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

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

спортивный инвентарь:

- баскетбольные, волейбольные и теннисные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Кадровое обеспечение

Сташенко Ольга Александровна – педагог дополнительного образования. Стаж в должности – 7 лет

2.3. Формы аттестации

Методы контроля и оценочные материалы

1 Участие в соревнованиях.

2.Выполнение контрольных нормативов.

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	180	160	150
3.	Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз)	43	34	31
4.	Бег 2000 м (мин.)	10.00	11.40	12.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу	15	10	8
6.	Передачи мяча над собой (кол. раз)	15-20	10-15	9
7.	Подачи (кол. раз / попытки)	4/5	3/5	2/5
8.	Передачи мяча в парах	15-20	10-15	9

2.4. Список литературы:

Для педагога:

1. Былеева Л.В. "Подвижные игры", Москва, "Просвещение", 1974г.
2. Глазырина Л.Д. "Методика преподавания физической культуры", Москва, 2004.г.
3. Зверев С.М. "Программы спортивных кружков и секций для внеклассных учреждений", Москва, "Просвещение", 1986г.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.

Для детей и родителей:

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с