Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
школы
Протокол от 15.06.23
№ 10

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Н.Б.Александрова
Приказ от 15.06.23
№ 361-О

Рабочая программа объединения
«Основы волейбола»
Возраст учащихся: 12-14 лет
Срок освоения: 2023-2024 год

Разработчик:
Урвачева Екатерина Алексеевна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
_____ Е.А. Урвачева
Протокол от 17.05.23
№ 5

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
_____ Е.А. Урвачева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность и широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Новизна: воспитание личности, хорошо знакомой с современными проблемами здоровья человека, осознающей его исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы и при этом разумно сочетать личные интересы с интересами общества.

Педагогическая целесообразность программы заключается в:

- Самореализации детей благодаря работе в коллективе через занятия волейболом, повышение самооценки;
- Содействии умственному и физическому развитию детей;
- Досуговой функции спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях и соревнованиях, профилактике асоциального поведения и безнадзорности;
- Использовании многообразных форм и методов педагогической деятельности, что позволяет вырабатывать такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость для достижения цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях быстро меняющейся ситуации.

Программа отражает условия для социального и культурного самоопределения, творческой реализации личности ребёнка в данный момент. Тем самым она соответствует современным запросам и требованиям.

Цель программы - формирование у воспитанников навыков игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами.

Развивающие:

- развить физические способности учащихся;
- развить способности мгновенного принятия решений через постановку задач во время игры;
- содействовать общему физическому развитию;
- развить внимание и наблюдательность.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, доброжелательность, терпимость к окружающим;
- воспитать волевые качества;
- приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы:

Возраст детей – программа предназначена для детей 11-17 лет. В кружок принимаются учащиеся с основной группой здоровья.

Уровень освоения программы – **общекультурный.**

Сроки реализации программы – программа рассчитана на 3 года обучения, Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время, непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также в спортивно-оздоровительных лагерях юных волейболистов вне сетки часов для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний.

Условия приёма детей – наличие медицинской справки.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

Форма организации деятельности – групповая, малые группы и индивидуальная.

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тренировки в спортивном зале.
- работа по индивидуальным планам (этап спортивного совершенствования);
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Методы проведения занятий:

- словесный (рассказ, беседа);
- наглядный (показ видеоматериалов и выполнение упражнений по образцу);
- практический (упражнения, тренировки).

Ожидаемые результаты второго года обучения

По окончании первого года обучения, воспитанники должны знать:

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

По окончании первого года обучения, воспитанники 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.

Виды аттестации учащихся:

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

Формы подведения итогов реализации программы:

2-й год обучения:

- выполнение контрольных нормативов по ОФП для своей возрастной группы;
- сдача устного зачёта по знанию правил соревнований;
- участие в создании школьных фотогазет по волейболу по итогам тренировочных занятий;
- школьные и районные соревнования;
- выполнение контрольных нормативов по СФП для своей возрастной группы.

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		
			Теоретических занятий	Практических занятий	Формы контроля
1	Введение в программу	4	2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
2	Охрана труда	4	2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
3	История развития волейбола	4	4	-	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение

4	Гигиена волейболиста	4	4	-	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
5	Медико-санитарная подготовка, самоконтроль	4	2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
6	Правила соревнований	4	2	2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
7	Психологическая и морально-волевая подготовка	24	-	24	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
8	Техническая подготовка	20	2	18	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
9	Тактическая подготовка	28	4	24	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение
10	Общая физическая подготовка (ОФП)	27	4	23	Промежуточный контроль. Тест.
11	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Промежуточный контроль. Тест.
12	Судейская практика	6	-	6	Промежуточный контроль. Тест.
13	Контрольные нормативы	3	2	1	Текущий контроль. Анкетирование Педагогическое наблюдение
14	Итоговое занятие	2	2	-	Итоговый контроль. Открытый матч
ВСЕГО:		**144**	**32**	**112**	

3. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

ТЕОРИЯ:

- Организационное занятие объединения;
- Волейбол – средство физического воспитания.

ПРАКТИКА:

- Знакомство с материалами наглядной агитации (видео, фото);

2. Охрана труда

ТЕОРИЯ:

- Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале;
- Правила дорожного движения.

ПРАКТИКА:

- Моделирование нестандартных ситуаций в спортивном зале во время тренировок и соревнований.

3. История развития волейбола

ТЕОРИЯ:

- Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи.

- Краткие исторические сведения о возникновении игры.
- Развитие волейбола в России и за рубежом.
- Крупнейшие соревнования по волейболу в России.

4. Гигиена волейболиста

ТЕОРИЯ:

- Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи;
- Режим дня;
- Гигиена тела, одежды и обуви.
- Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

5. Медико-санитарная подготовка, самоконтроль

ТЕОРИЯ:

- Самоконтроль спортсмена.
- Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.
- Оказание первой помощи.

ПРАКТИКА:

- Оказание первой помощи.

6. Правила соревнований

ТЕОРИЯ:

- Права и обязанности участников соревнований по волейболу.

ПРАКТИКА:

- Практическое обучение поведению участников в центре соревнований, перед началом соревнований, на площадке, после окончания соревнований.

7. Техническая подготовка

ПРАКТИКА:

- Специальные технические приемы перемещения.
- Подачи.
- Передачи.
- Нападающие удары.
- Блокирование.

8. Тактическая подготовка

ТЕОРИЯ:

- Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.

ПРАКТИКА:

- Наблюдение за действиями противника.
- Ответные действия.
- Взаимодействие с другими игроками.
- Тактика нападения и тактика защиты.
- Индивидуальные действия.
- Групповые действия.
- Командные действия.

9. Общая физическая подготовка

ТЕОРИЯ:

- Задачи ОФП;
- Разминка и заминка, их значение;
- Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.

ПРАКТИКА:

- Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

- Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
- Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.
- Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Специальные беговые упражнения – высокое поднимание бедра, захлёст голени, приставные шаги;
- Упражнения на развитие силы ног;
- Упражнения на развитие силы мышц рук;
- Упражнения на развитие силы мышц спины;
- Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса;
- Комплексы упражнений у шведской стенки на активную и пассивную гибкость;

10. Специальная физическая подготовка

ТЕОРИЯ:

- Роль и значение СФП для занятий волейболом;
- Роль и значение СФП для роста мастерства волейболистов;
- Средства и методы СФП.

ПРАКТИКА:

- Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.
- Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.
- Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.
- Игры и эстафеты с препятствиями.
- Контрольные игры.
– Соревнования между группами.
- Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

11. Судейская практика

ТЕОРИЯ:

- Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

ПРАКТИКА:

- Судейская практика.
- Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
- Судейство во время игры.

12. Контрольные нормативы

ПРАКТИКА:

- Сдача нормативов по ОФП;
- Сдача нормативов по СФП;
- Проверка теоретических и практических умений и навыков.

13. Психологическая и морально-волевая подготовка

ТЕОРИЯ:

- Задачи и средства психологической подготовки.

ПРАКТИКА:

- Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости;
- Предстартовое состояние: волнение, апатия.

14. Итоговое занятие

ТЕОРИЯ:

- Подведение итогов года занятий.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ заня-тия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1	Охрана труда. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале; Правила дорожного движения.	групповая	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
2	Вводное занятие. Организационное занятие объединения; Волейбол – средство физического воспитания.	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, теория
3	История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. Краткие исторические сведения о возникновении игры.	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, теория
4	Правила соревнований. Практическое обучение поведению участников в центре соревнований, перед началом соревнований, на площадке, после окончания соревнований.	групповая	опрос	сентябрь		2 часа, практика
5	Техническая подготовка. Специальные технические приемы перемещения.	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
6	Техническая	групповая	контрольные	октябрь		2 часа, практика

	подготовка. Специальные технические приемы перемещения.		нормативы			
7	Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований по волейболу.	групповая	зачёт по правилам	октябрь		2 часа, теория
8	Техническая подготовка. Подачи.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
9	Техническая подготовка. Подачи.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
10	Техническая подготовка. Передачи	групповая	сдача норматива	октябрь		2 часа, практика
11	Техническая подготовка. Передачи	групповая	сдача норматива	октябрь		2 часа, практика
12	Техническая подготовка. Нападающие удары.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
13	Техническая подготовка. Нападающие удары.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
14	Техническая подготовка. Блокирование.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
15	Тактическая подготовка. Наблюдение за действиями противника.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
16	Тактическая подготовка. Ответные действия.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
17	Тактическая подготовка. Взаимодействие с другими игроками.	групповая	сдача норматива	ноябрь		2 часа, практика
18	Тактика нападения и тактика защиты.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
19	Тактическая подготовка. Групповые	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика

	действия.					
20	Тактическая подготовка. Командные действия.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
21	ОФП. Задачи ОФП; - Разминка и заминка, их значение;	групповая	устный опрос	декабрь		2 часа, теория
22	ОФП. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок.	групповая	устный опрос	декабрь		2 часа, теория
23	ОФП. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
24	ОФП. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
25	ОФП. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
26	ОФП. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
27	ОФП. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса,	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика

	упражнения для мышц ног и таза.					
28	Техническая подготовка. Подачи.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
29	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
30	СФП. Средства и методы СФП.	групповая	устный опрос	январь		2 часа, теория
31	ОФП. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
32	СФП. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
33	ОФП. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	групповая	результат игры	январь		2 часа, практика
34	СФП. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
35	СФП. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
36	ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	групповая	эстафета	февраль		2 часа, практика
37	СФП. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
38	СФП. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.	групповая	устный опрос	февраль		2 часа, практика
39	ОФП. Специальные беговые	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика

	упражнения – высокое поднимание бедра, захлёст голени, приставные шаги;					
40	СФП. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
41	ОФП. Упражнения на развитие силы ног;	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
42	СФП. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
43	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук;	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
44	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц спины;	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
45	СФП. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
46	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса;	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
47	СФП. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
48	ОФП. Упражнения на развитие силы ног;	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
49	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук;	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
50	СФП. Игры и эстафеты с препятствиями.	групповая	эстафета	март		2 часа, практика
51	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц спины;	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика

52	СФП. Игры и эстафеты с препятствиями.	групповая	эстафета	март		2 часа, практика
53	ОФП. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса;	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
54	СФП. Контрольная игра.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
55	ОФП. Комплексы упражнений у шведской стенки на активную и пассивную гибкость;	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
56	СФП. Контрольная игра.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
57	Судейская практика. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	групповая	устный опрос	апрель		2 часа, теория
58	СФП. Контрольная игра.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
59	Судейская практика.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
60	Судейская практика. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	групповая	зачёт	апрель		2 часа, практика
61	Судейская практика. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	групповая	зачёт	апрель		2 часа, практика
62	СФП. Соревнования между группами.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
63	Судейская	групповая	контрольные	апрель		2 часа, практика

	практика. Судейство во время игры.		нормативы			
64	СФП. Соревнования между группами.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
65	Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
66	СФП. Соревнования между группами.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
67	СФП. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.	групповая	участие в соревнованиях	май		2 часа, практика
68	СФП. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.	групповая	участие в соревнованиях	май		2 часа, практика
69	Контрольные нормативы. Сдача нормативов по СФП	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
70	Психологическая и морально-волевая подготовка. Задачи и средства психологической подготовки.	групповая	устный опрос	май		2 часа, теория
71	Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
72	Подведение итогов года занятий.	групповая	итоги	май		2 часа, теория