

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Протокол № 188
от 30.05.2022



УТВЕРЖДАЮ
Приказ №217
от 01.09.2022 г.
директора ГБОУ лицея №144
Федорова Л. А.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
Срок реализации: 2 года
Возраст: 11-16 лет**

Составитель:
Иванов Константин Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2022**

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Программа «Волейбол» является модифицированной, на основе вариативной части комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов (автор В.И.Лях).

1.2 Адресат программы

По программе могут заниматься девушки и юноши без предварительного отбора, в возрасте 11-16 лет. Может проводиться дополнительный набор по результатам собеседования.

Объем и срок реализации:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год – 3 раза в неделю по 2 акад. часа, объем 216 академических часов

2 год – 3 раза в неделю по 2 акад. часа, объем 216 академических часов

1.3 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.

1.4 Новизна

Волейбол является одним из популярных видов спорта, входит в программу Олимпийских игр. В нашей программе выбраны элементы, необходимые для успешной игры в волейбол, переделаны часы под уровень владения волейбольными элементами детей. Подобраны контрольные и переводные нормативы с учётом кондиционных возможностей организма занимающихся.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

1.5 Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.6 Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» построена с учетом принципа преемственности с основной образовательной программой общего среднего образования по физической культуре.

Вид спорта Волейбол. Она призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- ✓ создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- ✓ способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- ✓ выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 1 год. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по волейболу на 102 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в волейбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное

теоретическое занятие. Основными формами обучения игры в волейбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных **методах организации**: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков, полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

Количество и продолжительность занятий: группа базового уровня 3 раз в неделю по 2 часа.

1.7 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся: Следовать при выполнении задания инструкциям учителя Понимать цель выполняемых действий Различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

-иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма

-технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

Учебный план
1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила игры в волейбол, нововведения, судейские жесты	8	8		
2	Общая физическая подготовка, специально- физическая подготовка	44	4	40	
3	Тактическая подготовка	44	4	40	
4	Техническая подготовка	66	10	56	
5	Игровая деятельность	50	4	46	
6	Итоговое занятие	4		4	Контрольные нормативы
	ВСЕГО:	216	30	186	

Учебный план

2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила игры в волейбол, нововведения, судейские жесты	8	2	6	
2	Общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка	44	4	40	
3	Тактическая подготовка	44	4	40	
4	Техническая подготовка	66	10	56	
5	Игровая деятельность	50	4	46	
6	Итоговое занятие	4		4	Контрольные нормативы
	ВСЕГО:	216	30	186	

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол» на 2022-2023 учебный год:**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.2022	25.05.2023	36	108	216	3 р/н по 2 часа

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Протокол № 188
от 30.05.2022

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №217
от 01.09.2022 г.
директор ГБОУ лицея №144
Федорова Л. А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст: 11-16 лет

Год обучения: 1

Составитель:
Иванов Константин Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

1. Пояснительная записка

Соревновательный характер игры волейбол, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

1.3 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.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке,
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Содержание учебно-тематического плана

1. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Теория:

1. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. Краткий обзор развития Волейбола в России и за рубежом.

Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по волейболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских волейболистов в международных соревнованиях (чемпионат Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий волейболом.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. Правила игры:

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и

укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Практика: Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

3.Техническая подготовка.

Теория: Эти виды подготовки при проведении занятий по волейболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Практика: Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений владеть мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся волейболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс обучения игре в волейбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности волейболиста на площадке в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий волейболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Волейбол является командным видом спорта, в данной игре побеждает команда, в которой собраны не только высоко координированные люди, но и общекомандные взаимодействия. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач.

Практика: Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбрать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

5. Игровая подготовка

Теория: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине

площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Практика: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков при выполнении одной комбинации, отработке атаки после различных передач, атака с различных зон, отработка подачи приёма с доведением игровых действий до атаки. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

6. Итоговое занятие

Практика: сдача контрольных нормативов

**ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга**

**Подписано электронной подписью
07.11.2022 11:21**

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1667809337-20221107-310-1-1122-17