

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 15»**

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.21

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа № 15»
01.09.2021 № 417
Л.С. Шекурова



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной
направленности**

ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор программы -
Галкина С.В.,
учитель**

г. Нижний Новгород
2021 г.

АННОТАЦИЯ

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол»
2.	Название объединения	«Волейбол»
3.	Название проводящей организации	МБОУ «Школа №15», город Н. Новгород, ул. Автомеханическая 12, (831) 256-87-51
4.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №15»
5.	Составитель программы	Галкина Светлана Валерьевна, учитель
6.	Руководитель программы	Шекурова Людмила Степановна, директор МБОУ «Школа № 15»
7.	Направленность	Физкультурно-спортивная
8.	Уровень реализации программы	Базовый
9.	Сроки реализации программы	1 год
10.	Возраст	14-18 лет
11.	Официальный язык	Русский
12.	Цель программы	Создание условий для развития физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом
13.	Краткое содержание программы	На занятиях обучающиеся получают необходимые знания и представления о спортивной игре волейбол, об элементах, технике и тактике игры. Учатся применять эти умения и навыки.
14.	Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, сдача нормативов, соревнования
15.	Контроль (формы, периодичность)	Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Волейбол» проходит в соответствии с «Положением о дополнительном образовании детей МБОУ «Школа №15» - 1 раз в год в апреле-мае. Формами промежуточной аттестации являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.
16.	Форма проведения занятий	Групповая
17.	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей/законных представителей

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Положением о дополнительном образовании детей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа № 15»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Программа «Волейбол» направлена на укрепление здоровья, формирование здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы заключается в том, что у подростков в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста и развивать в подростковом.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Цель - создание условий для развития физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- 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);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- 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.

Программа рассчитана на обучение детей 14-18 лет.

Срок реализации — 1 год

Форма занятий	Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Количество учебных недель
Групповые занятия	1 год	2	40 мин	36

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Волейбол» проходит в соответствии с «Положением о дополнительном образовании детей МБОУ «Школа №15» - 1 раз в год в апреле-мае. Формами промежуточной аттестации являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.

В результате освоения программы, обучающиеся должны получить личные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- знать историю возникновения и развития волейбола;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной деятельности;
- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;
- осознанно относиться к собственным поступкам.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение, а разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;
- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия по волейболу с соблюдением правил техники безопасности;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по волейболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план

п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка игры в волейбол	4		4
2	Общая физическая подготовка		6	6
3	Техническая подготовка		16	16
4	Специальная подготовка		20	20
5	Тактическая подготовка		17	17
6	Соревнования		8	8
7	Промежуточная аттестация		1	1
Итого		4	68	72

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

1. Раздел «Теоретическая подготовка игры в волейбол»

Содержание раздела

История развития волейбола, площадка, оборудование, правила игры. Возникновение игры. Количество игроков на площадке и в команде. Зоны площадки, порядок перехода. Правила подачи и ведения счета. Судейские жесты.

Соблюдение основ техники безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях, при возникновении чрезвычайных ситуаций. Требование к спортивной форме. Работа с инвентарем.

Гигиена, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах. Питание до и после тренировки. Гигиенические требования к спортивной форме. Нахождение и определение пульса. Усталость и предупреждение.

Влияние физических упражнений на организм человека. Основы здорового образа жизни. Физиология человека, дыхание, питание, рост и развитие. Укрепление мышц, осанка. Проведение свободного времени. Утренняя зарядка.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	История развития волейбола, площадка, оборудование, правила игры	1		1
2	Соблюдение основ техники безопасности во время занятий	1		1
3	Гигиена, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах	1		1
4	Влияние физических упражнений на организм человека. Основы здорового образа жизни.	1		1
Итого:		4		4

2. Раздел «Общая физическая подготовка»

Содержание раздела

Развитие общей выносливости. Бег (800 метров, 1000 — 1500 метров). Прыжки через скакалку (70-100-150 раз). Броски набивного мяча двумя руками из-за головы сидя, стоя, с колен (1, 2, 3 минуты). Метание теннисного мяча (5075-100 раз)

Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощением и сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями, гириями. Челночный бег, бег на короткую дистанцию. Прыжки в длину и высоту.

Развитие ловкости, координации, гибкости. Подвижные игры и эстафеты. Кувырки, перекаты, падения. Упражнения с мячами, кубиками. Пролезания и

подползания под препятствием. Приёмы и передачи мяча в падении, с колен, сидя, на спине.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов (практика)
1	Развитие общей выносливости	2
2	Развитие силы	2
3	Развитие ловкости, координации, гибкости.	2
Итого:		6

3. Раздел «Техническая подготовка игры в волейбол»

Содержание раздела

Стойка волейболиста, передвижение, изготовка для передачи. Стойки. Положение рук и ног при передаче мяча сверху и снизу. Ходьба и бег со сменой направления движения, остановками. Выпады и прыжки с изготовкой для приёма мяча с партнером. Подбрасывание и ловля мяча с фиксацией положения рук при передаче сверху. Низкая и высокая, на месте и в движении передача сверху. Верхняя передача со стеной, партнером. Верхняя и нижняя передача над собой и потом со стеной и партнером. Упражнения с использованием сетки в парах, тройках, четверках.

Верхняя прямая подача. Изготовка и подброс мяча. подача в стену. подача через сетку с 3,5 метров из-за линии.

Нападающий удар. Взмах руками, прыжок, приземление на месте. Прыжок, удар по мячу, приземление. После движения шагом нападающий удар. Разбег 2 шага, 4 шага — нападающий удар. Подброс мяча над атакующим игроком. Нападающий удар у сетки с места, с разбега.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов (практика)
1	Стойка волейболиста, передвижение, изготовка для передачи.	2
2	Передача мяча сверху и снизу	4
3	Верхняя прямая подача.	5
4	Нападающий удар.	5
Итого:		16

4. Раздел «Специальная подготовка»

Содержание раздела

Приёмы мяча. Приемы мяча справа и слева, высокие и низкие. Приемы после подачи и передачи. Приёмы после сброса у сетки. Упражнения в парах и четверках.

Нападающий удар правой и левой рукой. Нападающий удар с места, после разбега высокого и среднего по высоте мяча (2-3 серии подходов). Смена атакующей руки.

Развитие прыжковой выносливости. Серия прыжков в высоту у сетки (2-3 подхода по 20 секунд). Напрыгивание на тумбу (10, 15, 20 раз). Прыжки через скакалку (1, 2, 3 минуты).

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов (практика)
1	Приёмы мяча	8
2	Нападающий удар правой и левой рукой.	6
3	Развитие прыжковой выносливости.	6
Итого:		20

5. Раздел «Тактическая подготовка»

Содержание раздела

Игра в составе команды. Игра в защите. Атакующие действия. Переход от защиты к нападению. Обманные действия, ложные замахи.

Игра у сетки. Доигровка мяча у сетки, ложные замахи. Низкая и высокая передача связующего. Нападающий удар по зонам. Блокирование. Прием после блокирования.

длинная и короткая передача на связующего и от него. Подстраховка связующего игрока.

Переход от защиты к атаке.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов (практика)
1	Игра в составе команды	3
2	Игра у сетки	6
3	Игра через связующего	4
4	Переход от защиты к атаке.	4
Итого:		17

6. Раздел «Соревнования»

Содержание раздела

Соревнования. Разбор игр. Слабые и сильные места в игре команды. Что получилось, а что нет? На что обратить внимание каждому игроку? Что необходимо сделать, чтобы устранить ошибки?

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов (практика)
1	Соревнования	7
2	Разбор игр	1
Итого:		8

7. Промежуточная аттестация – 1ч

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Продолжительность учебного года по программам дополнительного образования – 36 недель.
2. Начало учебного года - 1 неделя сентября.
3. Окончание учебного года - последняя неделя мая.
4. Каникулы:
 - июнь, июль, август (летом).
5. Промежуточная аттестация:
 - апрель-май
6. Продолжительность 1 занятия- 40 минут.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата
1.	История развития волейбола, площадка, оборудование, правила игры	1	
2.	Соблюдение основ техники безопасности во время занятий	1	
3.	Гигиена, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах	1	
4.	Влияние физических упражнений на организм человека. Основы здорового образа жизни.	1	
5.	Развитие общей выносливости. Бег (1000-1500 метров), прыжки через скакалку.	1	
6.	Развитие общей выносливости. Броски набивного мяча двумя руками. Метание теннисного мяча.	1	
7.	Развитие силы. Подтягивание, поднимание туловища, скакалка.	1	
8.	Развитие силы. Челночный бег. Прыжки.	1	
9.	Развитие ловкости, координации, гибкости. Подвижные игры. Упражнения с мячом.	1	
10.	Развитие ловкости, координации, гибкости. Пролезания и подползания под препятствием.	1	
11.	Стойка волейболиста, передвижение, изготовка для передачи. Положение рук и ног при передаче мяча.	1	
12.	Стойка волейболиста, передвижение, изготовка для передачи. Выпады и прыжки с изготовкой для приёма мяча	1	
13.	Передача мяча сверху и снизу. Передача над собой, со стеной, с партнёром.	1	
14.	Передача мяча сверху и снизу. Подбрасывание и ловля мяча с фиксацией положения рук.	1	
15.	Передача мяча сверху и снизу.	1	
16.	Передача мяча сверху и снизу. Низкая и высокая.		
17.	Передача мяча сверху и снизу. Упражнение в парах.	1	

18.	Верхняя прямая подача. Изготовка и подброс мяча.	1	
19.	Верхняя прямая подача. Изготовка и подброс мяча.	1	
20.	Верхняя прямая подача. подача в стену.	1	
21.	Верхняя прямая подача. подача через сетку из-за линии.	1	
22.	Верхняя прямая подача. подача через сетку из-за линии.	1	
23.	Нападающий удар. Взмах руками.	1	
24.	Нападающий удар. Прыжок, приземление.		
25.	Нападающий удар. Нападающий шаг.	1	
26.	Нападающий удар. Разбег — нападающий удар.	1	
27.	Нападающий удар. Подрос мяча над атакующим игроком.	1	
28.	Нападающий удар у сетки с разбега.	1	
29.	Приёмы мяча.	1	
30.	Прием мяча снизу двумя руками.	1	
31.	Прием мяча справа и слева	1	
32.	Высокий и низкий прием мяча.	1	
33.	Учебная игра.	1	
34.	Учебная игра.	1	
35.	Нападающий удар правой и левой рукой.	1	
36.	Нападающий удар с места.	1	
37.	Нападающий удар с места.		
38.	Нападающий удар с разбега.	1	
39.	Смена атакующей руки.	1	
40.	Учебная игра.	1	
41.	Учебная игра.	1	
42.	Учебная игра.	1	
43.	Развитие прыжковой выносливости.	1	
44.	Серия прыжков в высоту.	1	
45.	Прыжки через скакалку.	1	
46.	Учебная игра.	1	
47.	Учебная игра.	1	
48.	Игра в составе команды.	1	
49.	Игра с защите.	1	
50.	Обманные, ложные замахи.	1	
51.	Игра у сетки.	1	
52.	Доигровка мяча у сетки.	1	
53.	Нападающий удар по зонам.	1	
54.	Блокирование.	1	
55.	Учебная игра.	1	
56.	Игра через связующего.	1	
57.	Смена места связующего игрока.	1	
58.	Высокая, низкая длинная и короткая передача.	1	

59.	Учебная игра.	1	
60.	Учебная игра.	1	
61.	Переход от защиты к атаке.	1	
62.	Атакующие действия.	1	
63.	Учебная игра.	1	
64.	Соревнования	1	
65.	Соревнования	1	
66.	Соревнования	1	
67.	Соревнования	1	
68.	Соревнования	1	
69.	Соревнования	1	
70.	Соревнования	1	
71.	Разбор соревнований	1	
72.	Промежуточная аттестация.	1	