

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 338
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы № 338 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол №9 от 27.06.2023

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы № 338
Невского района Санкт Петербурга
приказом № 78/1-д от 04.07.2023



М.Н. Свирко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Волейбол»

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Фролова Светлана Анатольевна
педагог дополнительного образования

2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно- спортивной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта ШСК.

Программа разработана в соответствии документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Уставом Учреждения и порядком разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 12-17 лет, в группе 12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, которые, согласно данным итоговой диагностики, успешно освоили программу первого года обучения, а также учащиеся, прошедшие предварительный просмотр. Учащиеся второго года обучения особенно нуждаются в том, чтобы результат их деятельности удовлетворял, прежде всего, их самих, а так же вызывал бы одобрение у их сверстников и взрослых. Учащиеся, которые последовательно и систематически занимались физической культурой и спортом, приобретают ко второму году обучения устойчивый интерес к дальнейшему совершенствованию приобретенных умений и навыков. Они свободно выполняют основные приемы техники и тактики игры.

При дистанционном обучении теоретические занятия проводятся в форме бесед, онлайн тестов, онлайн мастер-классов, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практической части). Также предусмотрена индивидуальная работа и консультирование в онлайн режиме при дистанционном обучении. Во время практического занятия предусмотрено применение здоровьесберегающих образовательных технологий.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи.

Задачи программы 2 года обучения

Воспитательные:

–Формировать у обучающихся умение добиваться намеченной цели.

–Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

- Воспитывать организаторские навыки и умение действовать в коллективе. **Развивающие:**
- Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся.
- Развивать способность действовать по определённому плану
- Прививать трудовые навыки по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Обучающие:

- Научить составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей
- Обучить основным техническим элементам игры волейбол.
- Формировать умение судить игру.

Планируемые результаты освоения программы на втором году обучения

Личностные:

- Формирование умения добиваться намеченной цели.
- Развитие чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
- Формирование организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

Метапредметные:

- Формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся.
- Развитие способности действовать по определённому плану.
- Привитие трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Предметные:

- Умение составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей.
- Знание основных технических элементов игры волейбол.
- Формирование умения судить игру.

Содержание 2 год обучения

1. Введение.

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. Организация работы кружка.

Практика: Общая физическая подготовка.

2. История развития волейбола.

Теория: Волейбол в России и за рубежом. Гигиенические знания и закаливания. **Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Подвижные игры. Упражнения со снарядами.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Ушибы, растяжения, кровотечения.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.). Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.

5. Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

К концу занятий обучающиеся должны

Знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- - победы на соревнованиях;
- - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- - устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- - развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- - укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- - умение контролировать психическое состояние.

Оценочные и методические материалы

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Учебно-тренировочный этап. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Методические материалы

Формы организации деятельности учащихся:

- групповая;
- индивидуальная;
- командная

Основная форма организации занятий

- групповая.

Формы проведения занятий:

- беседы;
- практическое занятие;
- соревнования

Основная форма проведения занятий – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие методы по способу организации занятий:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ упражнений педагогом, наблюдение);
- практический (выполнение упражнений).

по способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративный
- дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный
- обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных целей и задач.

Методы диагностики результата:

- метод контрольных тестов;
- метод рефлексии;
- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- соревнования.

Используемые педагогические технологии по преобладающему методу:

- объяснительно-иллюстративные;
- развивающие;
- творческие;

по подходу к ребенку:

- гуманно-личностные;

- технологии сотрудничества;
- технологии свободного воспитания.

Список литературы

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартонск, 2001
10. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.volley.ru/pages/25/>
2. <http://www.volley.ru/pages/497/>
3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>

**Карта самооценки учащихся творческого объединения
«Волейбол»**

2023-2024 учебный год

Ф.И.О. педагога _____ **Фролова Светлана Анатольевна** _____
2_год обучения №__1__ группа

Программа Темы	Я знаю			Я могу		
	Не знаю	Немного	Уверенно	Самостоятельно	С подсказкой педагога	С помощью педагога
Вводное занятие.						
Итоговое занятие						

