

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №38 с углубленным изучением
отдельных предметов»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 26 » августа 2021г.,
протокол №8

Утверждена:

Директор МБОУ «СОШ №38»

Е.В. Васин

«26» августа 2021г. приказ №100-р



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 13 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Бахтин И.Е.,
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2021

Оглавление

- 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**
 - 1.1. Пояснительная записка**
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**
 - 1.3. Содержание программы**
- 2. Комплекс организационно педагогических условий**
 - 2.1. Календарный учебный график**
 - 2.2. Условия реализации программы**
 - 2.3. Формы аттестации**
 - 2.4. Оценочные материалы**
 - 2.5. Методические материалы**
 - 2.6. Список литературы**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Письмо Министерства образования от 12 марта 2003 г. N 28-51-181/16 «О деятельности музеев образовательных учреждений»
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав муниципального бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №38 с углубленным изучением отдельных предметов»
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе Муниципального бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №38 с углубленным изучением отдельных предметов»

Актуальность

Игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Волейбол командная игра, которая дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и

слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Вид программы: модифицированная.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: данная программа разработана для детей 13-17 лет - членов совета архивариусов образовательного учреждения.

Срок и объем освоения программы: «Стартовый уровень» - 1 год, 105 педагогических часов.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:
разновозрастная группа.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	3 часа в неделю; 105 часов в год.	___ в неделю; ___ часов в год.	___ в неделю; ___ часов в год.

1.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

Задачи программы

Образовательные

обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	Состояние и развитие волейбола в России; Правила техники безопасности; Правила игры; Терминологию волейбола		

Уметь	Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока; Анализировать и оценивать игровую ситуацию; Обладать тактикой нападения и защиты; Судить соревнования по волейболу.		
Владеть	Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча; Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите; самостоятельно применять все виды перемещения.		

**1.2. Содержание программы «Волейбол»
Стартовый уровень (1 год обучения)**

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1		
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,	1	1		

	предупреждение травматизма				
4.	Основы методики обучения в волейболе	10	1	9	зачет
5.	Подвижные игры с элементами волейбола	20	1	19	зачет
6.	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24	зачет
7.	Основы техники и тактики игры	30	1	29	зачет
8.	Контрольные игры и соревнования	13	1	12	соревнования
9.	Контрольные испытания	4		4	зачет
	Всего	105	6	99	

Содержание учебного плана

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение

травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	35
Количество учебных дней	70
Продолжительность каникул	с 01.06.2021 по 31.08.2022
Дата начала и окончания учебного года	с 13.09.21 по 31.05.22
Сроки промежуточной аттестации	
Сроки итоговой аттестации	май

2.2. Условия реализации программы

2.3.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, мячи волейбольные.
Информационное обеспечение	Интернет источники
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры

2.4. Формы аттестации

1. Спортивные соревнования;

2. Товарищеские встречи.

2.5. Оценочные материалы

№	Контрольные нормативы	Показатели			
		Пол	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

2.6. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- групповая;

- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Презентационные материалы, ранее проведенных экскурсий
- Словарь терминов, применяемых в исследовательской деятельности
- Краткий словарь музейных терминов
- Схемы описания музейных предметов

2.6. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).