

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 542  
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 3  
от «19» 12 2017 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 1 от «09» 01 2018 г.  
Директор ГБОУ школа № 542  
\_\_\_\_\_ А.Ш. Смирнова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Школьный спортивный клуб «САФ»

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Якубенко Татьяна Владимировна  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» носит **физкультурно-спортивную** направленность, по уровню освоения является **общекультурной**.

### **Актуальность**

Волейбол – это командная игра с мячом на площадке, разделенной сеткой. В него играют даже без специальной площадки и сетки, был бы волейбольный мяч.

Различают несколько видов волейбола - собственно волейбол, мини-волейбол и пляжный волейбол. Правила игры постоянно меняются в сторону упрощения.

Занятия волейболом способствуют физическому развитию, повышению работоспособности, укреплению здоровья, освоению приемов игры, воспитанию коллективизма.

Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению с учетом опыта практической деятельности.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на детей 12 – 17 лет без определенной физической и практической подготовки, желающих освоить технику игры в волейбол

**Цель программы:** физическое и гармоническое развитие личности посредством овладения теоретическими знаниями и технико-тактическими приемами игры в волейбол.

Определенная программой цель реализуется посредством следующих **задач**:

*обучающие:*

- обучение общей физической, специальной подготовке и тактико-техническим приемам игры в волейбол;
- приобретение знаний по вопросам правил соревнований и разделам теории;
- обучение способам поддержания здоровья, ведения здорового образа жизни.

*развивающие:*

- развитие чувства коллективизма;
- развитие познавательных функций и предпосылок к самообразованию и самопознанию;
- развитие общей культуры, соблюдение личной гигиены, предотвращение травматизма;
- развитие самоорганизации и самосовершенствования;
- развитие физических качеств, необходимых для совершенствования игровых навыков.

*воспитательные:*

- мотивация учащихся к занятиям волейболом;
- формирование здорового социально-психологического климата в коллективе;
- воспитание умений и привычек вести здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственности и культуры поведения;
- воспитание чувства ответственности за состояние своего здоровья;
- воспитание упорства в достижении ожидаемых результатов;
- включение учащихся в целесообразные воспитательные отношения в образовательном процессе.

### **Условия реализации программы**

*Условия набора и формирования групп.*

Комплектование группы осуществляется при условии отсутствия у учащегося медицинских противопоказаний для занятий. Специальных способностей и базовых знаний по отдельным учебным предметам не требуется. Приём на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся на добровольной основе.

Количество учащихся в группе - не менее 15 человек.

Допускается формирование как одновозрастной группы, так и группы детей разного возраста. По данной программе могут обучаться как юноши, так и девушки: в силу специфики отличия женского волейбола от мужского только в уровне высоты сетка, в женском волейболе она расположена ниже (224 см, мини-волейбол - 200 см.).

В течение года в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

*Продолжительность образовательного процесса.*

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов за год составляет 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

*Формы организации деятельности.*

- фронтальная (работа со всеми учащимися на этапе изучения нового материала);
- в подгруппах;
- в парах;
- индивидуальная (при отработке упражнений).

*Формы проведения занятий:*

- беседы;
- объяснение;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- игры;
- мини-конкурсы;
- эстафеты;
- соревнования.

*Кадровое обеспечение*

Реализовать программу способен педагог дополнительного образования, обладающий знаниями в области физического развития. Привлечение дополнительных специалистов не требуется.

*Материально-техническое обеспечение*

1. Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН.
2. Спортивная площадка, оборудованная в соответствии с требованиями СанПиН.
3. Рабочее место педагога: ПК, мультимедийный проектор, экран, колонки, принтер, сканер.
4. Спортивный инвентарь:
  - волейбольные мячи;
  - набивные мячи;
  - теннисные мячи;
  - мячи для фитбола;
  - гантели;
  - утяжелители на ноги;
  - конусы;
  - скакалки;
  - канат;
  - гимнастические скамейки;
  - перекладина для подтягивания.
5. Медицинская аптечка.

*Особенности образовательного процесса.*

Содержание образовательного процесса представлено блоками:

1. теоретическая подготовка;

2. спортивно-техническая подготовка, включающая физическую, техническую, тактическую подготовки;
3. игровая подготовка.

Все упражнения, составляющие учебно-тренировочный процесс, условно разделены на основные и вспомогательные. Основные - это упражнения по технике и тактике игры в волейбол, то есть специфические упражнения, составляющие сущность волейбола. Упражнения по технике совершенствуют тот или иной технический прием, упражнения по тактике способствуют обучению индивидуальным, групповым и командным действиям, принятым в волейболе. В учебной игре совершенствуются физические качества, технические приемы и тактические умения.

Вспомогательные упражнения способствуют овладению основными упражнениями и разносторонней подготовке учащихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие - обеспечивают разностороннюю физическую подготовку. При их проведении используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики и подвижные игры. Специальные упражнения ускоряют и облегчают обучение техническим приемам и тактическим действиям в волейболе, овладение игровыми навыками. Они в свою очередь делятся на подготовительные (развитие специальных физических способностей) и подводящие (непосредственно направленное на овладение структурных технических приёмов). Последние создают условия для правильного выполнения технического приёма и исключают возникновение ряда ошибок, на исправление которых требуется много времени.

Ввиду физических нагрузок во время занятий делается перерыв со сменой рода занятий.

Уровень действий по овладению знаниями и навыками - репродуктивный, а уровень усвоения содержания - алгоритмический (по распознаванию).

Образовательный процесс в объединениях строится на принципах единства гуманизации и демократизации, детоцентризма и индивидуализации, природосообразности и культуросообразности.

### ***Планируемые результаты***

Задачи программы «Волейбол» решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Практические задания выполняются с помощью необходимого спортивного инвентаря. Предполагается, что по окончании обучения учащиеся должны продемонстрировать сформированные умения и навыки при игре в волейбол, уметь применять их в практической деятельности.

#### ***Предметные результаты.***

Ожидается, что в результате освоения материала программы учащиеся должны

- знать правила игры в волейбол и мини-волейбол, вносимые изменения в правила, положение о соревнованиях с изменениями и их судействе, нормативные изменения и терминологию, применяемую на занятиях;
- уметь применять полученные знания на практике, действовать самостоятельно, восстанавливать дыхание после интенсивной тренировки, быстро чередовать напряжение мышц с их расслаблением как во время занятий, так и на соревнованиях;
- владеть навыками основ техники и тактики игры в волейбол, общей физической и специальной подготовки и групповых, командных и индивидуальных действий (подача, защита, нападающие удары, передача мяча, перемещения, стойки, прием мяча, блокирование), а также сдачи нормативов по физической и специальной, технической и тактической подготовке.

#### ***Метапредметные результаты.***

#### *Учебно-интеллектуальные умения*

- иметь представление о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений;
- понимать пользу укрепления своего здоровья, закаливания своего организма и личной гигиены;
- сравнивать, анализировать, обобщать, устанавливать аналогии при выполнении развивающих упражнений,
- использовать знаково-символические средства представления информации при выполнении практических заданий

#### *Учебно-коммуникативные умения*

- слушать и слышать педагога, запоминать информацию;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- представить итог проделанной работы, отвечая на заданные вопросы;
- отстаивать свою позицию;

#### *Учебно-организационные умения и навыки*

- умение организовать свое рабочее место;
- навык соблюдения правил по технике безопасности в процессе деятельности;
- умение планировать, организовывать, контролировать и оценивать выполненную работу в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение правильно распределять учебное время на выполнение заданий;
- умение четко выполнять упражнения.

#### ***Личностные результаты.***

##### *Организационно-волевые качества:*

- принятие и освоение социальной роли учащегося,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- умение переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия;
- активное побуждение к практическим действиям;
- устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом;
- контроль своих поступков.

##### *Ориентационные качества:*

- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно, соответственно возрасту, судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений;
- мотивация к творческому труду, работе на результат;
- стремлению к совершенствованию своих способностей и ориентацию на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий, которым уделяется внимание в программе;
- осознание своей национальности, уважение культуры и традиции народов России и мира.

*Поведенческие качества:*

- знание моральных норм и сформированных морально-этических суждений;
- умение оценивать свои поступки и действия других с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- восприятие общих дел объединения как своих собственных;
- уважительное отношение к другим участникам учебного процесса;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос Входной контроль.
2	Теоретическая подготовка  Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика.	6	6		Анкетирование и наблюдение. Теоретические тесты.
3	Спортивно-техническая подготовка 1. Специальная физическая подготовка 2. Специальная техническая подготовка. 3. Специально тактическая подготовка	120	4	116	Практические тесты. Приём мяча двумя руками снизу и сверху. Прямая нижняя подача мяча. Прямая верхняя подача мяча на точность по зонам.
4	Контрольные нормативы	4		4	Контрольные нормативы: ОФП. Общее кол-во баллов. Результат освоения 64-80, 18-20, 82-100 - полностью освоил программу. 40-64, 10-18, 50-82 - не полностью освоил программу. менее 40,10,50 - не освоил программу.
5	Игровая подготовка	10		10	Соревнования. Анализ ошибок.
6	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	