

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
директором ГБОУ СОШ № 323

Л.А.Флоренковой
Приказ № 72/5 -од от 31.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе
«Школа волейбола»

1 год обучения
Номер группы – 114-В
Возраст учащихся: 12-15 лет

Разработчик:
Тронов Сергей Викторович
педагог дополнительного образования

Цель данной программы - общее развитие личности обучающихся средствами волейбола, как вида спорта

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

Задачи дополнительной общеобразовательной программы

Обучающие (предметные)

- обучение технике и тактике волейбола;
- приобретение соревновательного опыта;
- ознакомление с ролью физической культуры спорта в сохранении и укреплении здоровья, необходимости и важности здорового образа жизни;
- знакомство с историей вида спорта, вкладом российских (советских) спортсменов в развитие олимпийского движения;
- изучение правил техники безопасности во время занятий физической культурой, правил гигиены юного спортсмена;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Развивающие (метапредметные)

- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки.

Воспитательные (личностные)

- привитие интереса к спортивным играм;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания, психологической устойчивости
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

Условия реализации программы: возраст обучающихся - 12-15 лет, свободный набор. Условием допуска к занятиям является наличие разрешения педиатра на занятие физической культурой или допуск школьного врача.

Режим занятий:

Содержание программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью — 4 часа (2 раза в неделю 2 часа), всего 144 часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Основной формой организации занятий является занятие. Занятие по программе физкультурно-спортивной направленности состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на обучение технических приемов в волейболе, тактических действий на площадке и игры в волейбол по правилам, и заключительной части.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 20012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, подачи, нападающий удар и блокирование. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Для отслеживания **результативности образовательного процесса используются**: начальный контроль (сентябрь), промежуточный контроль (декабрь-январь), итоговый контроль (май).

Форма подведения итогов: зачетное занятие, тест, соревнование, сдача контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

Обучающиеся

- освоят двигательные умения и навыки, научатся применять их при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий;
- овладеют знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

Метапредметные результаты:

- Получат развитие двигательные умения и действия в физических упражнениях на базе овладения упражнениями с мячом
- Обучающиеся будут активнее использовать волейбол в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Овладеют способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Личностные результаты:

Обучающиеся

- научатся управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- овладеют умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

Для отслеживания **результативности образовательного процесса используются**: начальный контроль (сентябрь), промежуточный контроль (декабрь-январь), итоговый контроль (май).

Форма подведения итогов: зачетное занятие, тест, соревнование, сдача контрольных нормативов.

Содержание программы

1-й год обучения.

- Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

- История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

- **Тема 2: Общая физическая подготовка**

- Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

- Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

- Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

- Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

- **Тема 3: Специальная физическая подготовка**

- Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

- **Тема 4: Техническая подготовка**

- Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

- Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

- Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

- **Тема 5: Тактическая подготовка**

- Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

●Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

●**Тема 6: Интегральная подготовка.**

●Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

●Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

●**Тема 7: Соревнования.**

●Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

●**Тема 8: Итоговое занятие.**

●Теория: Знание правил игры в волейбол.

●Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Контрольные нормативы:

№	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м) в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Поддача нижняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

- Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Содержание занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Развитие волейбола. Подвижные игры.	2
2.			Разучивание стойки игрока. Подвижные игры.	2
3.			Развитие специальной ловкости. Упражнения с мячом. Перемещения в стойке волейболиста. Игра «Перестрелка»	2
4.			Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Перестрелка» Эстафеты.	2
5.			Ловля мяча после перемещения. Упражнения на ловкость с мячом. Игра «Перестрелка» .	2
6.			Правила игры. Пионербол.	2
7.			Сочетание способов перемещений. Ловля мяча после перемещения	2
8.			Правила игры. Пионербол.	2
9.			Разучивание передачи сверху двумя руками. Пионербол.	2
10			Разучивание передачи сверху двумя руками. Пионербол	2
11			Эстафеты. Разучивание передачи сверху двумя руками над собой. Пионербол.	2
12			Сочетание способов перемещений. Верхняя передача двумя руками.	2
13			Верхняя передача двумя руками над собой и в стену.	2
14			Верхняя передача. Учебная игра. Пионербол.	2
15			Учебная игра. Пионербол.	2
16			Верхняя передача двумя руками после перемещения. Введение в начальные игровые ситуации.	2
17			Верхняя передача сверху в парах, в тройках	2
18			Введение в начальные игровые ситуации Передачи сверху двумя руками в паре, в тройках.	2
19			Верхняя передача через сетку после перемещения. Пионербол с элементами волейбола.	2
20			Передачи сверху в паре. Пионербол с элементами волейбола.	2
21			Передачи сверху двумя руками в паре, в тройках. Разучивание нижней прямой подачи. Взаимодействие игроков первой линии.	2
22			Верхняя передача двумя руками через сетку после перемещения. Нижняя прямая подача. Взаимодействие игроков первой линии.	2
23			Верхняя передача двумя руками через сетку после перемещения. Мини-волейбол.	2
24			Нижняя прямая подача.	2
25			Нижняя прямая подача. Взаимодействие игроков второй линии.	2
26			Нижняя подача. Верхняя передача.	2
27			Взаимодействие игроков второй линии.	2
28			Нижняя подача. Верхняя передача.	2
29			Взаимодействие игроков первой линии.	2

30		Учебная игра.	2
31		Взаимодействие игроков первой и второй линии.	2
32		«Новогодний турнир» по мини-волейболу.	2
33		«Новогодний турнир» по мини-волейболу	2
34		«Новогодний турнир» по мини-волейболу	2
35		Нижняя подача на точность.	2
36		Инструктаж по ТБ. Командные взаимодействия.	2
37		Нижняя передача над собой.	2
38		Нижняя передача над собой, в стену. Верхняя передача в стену.	2
39		Прием и передачи после перемещения. Командные взаимодействия.	2
40		Командные взаимодействия.	2
41		Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	2
42		Отбивание мяча кулаком через сетку. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2
43		Прием снизу двумя руками. Верхняя передача двумя руками.	2
44		Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	2
45		Командные взаимодействия. Учебная игра.	2
46		Контрольные нормативы.	2
47		Обучение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.	2
48		Передача мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.	2
49		Нижняя подача и прием подачи. Учебная игра	2
50		Нижняя подача в заданную зону. Командные взаимодействия.	2
51		Прием подачи. Командные взаимодействия.	2
52		Подача и прием подачи.	2
53		Подача. Прием подачи в зону №3. Учебная игра	2
54		Прием подачи в зону №3. Вторая передача.	2
55		Обманные действия в нападении	2
56		Вторая передача.	2
57		Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	2
58		Подачи в заданную зону.	2
59		Нижняя подача и прием подачи. Учебная игра.	2
60		Прием подачи. Вторая передача .Эстафеты.	2
61		Участие в соревновании «Серебряный мяч»(в рамках общероссийского проекта «Волейбол в школу»)	2
62		Участие в соревновании «Серебряный мяч»(в рамках общероссийского проекта «Волейбол в школу»)	2
63		Участие в соревновании «Серебряный мяч» »(в рамках общероссийского проекта «Волейбол в школу»)	2
64		Обманные действия в нападении. Эстафеты.	2
65		Взаимодействие игроков первой линии. Страховка. Учебная игра.	2
66		Обманные действия в нападении. Эстафеты	2
67		Взаимодействие игроков первой линии. Страховка. Учебная игра.	2
68		Взаимодействие игроков первой линии. Страховка. Учебная игра.	2

69				2
70			Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП)	2
71			Контроль теоретических знаний	2
72			Итоговое занятие. Обсуждение результатов учебного года.	2

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1.*Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2.*Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3.Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола.*Учитывается лучший результат из трех попыток.*

4.Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

5.Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат

не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

6. Бег 30 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол - это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.

16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.