

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 206
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Программа принята
Решением
Педагогического совета,
Протокол № 1
от «28» августа 2019 г.

Утверждена
Приказом № 159 от
«28» августа 2019 г.
Директор ГБОУ СОШ № 206
Центрального района
М.М.Канашенок М.М.Канашенок



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

ВОЛЕЙБОЛ

Возраст учащихся - 13-18 лет
Срок реализации – 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Севостьянов М.А.

Санкт-Петербург
2019 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основные характеристики программы
 - 1.2. Направленность программы
 - 1.3. Актуальность образовательной программы
 - 1.4. Адресат программы
 - 1.5. Цель дополнительной образовательной программы
 - 1.6. Задачи дополнительной образовательной программы
 - 1.7. Условия реализации образовательной программы
 - 1.8. Планируемые результаты
2. Учебный план 1-го года обучения
3. Учебный план 2-го года обучения
4. Календарный учебный график
5. Методические и оценочные материалы
6. Список литературы
7. Рабочая программа

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики программы

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Доступность, позитивный эмоциональный фон, возникающий в процессе игры, возможность заниматься этим спортом в любительском формате, все это обеспечивает большое количество поклонников волейболу и является той основой, которая может быть использована для повышения мотивации учащихся к занятиям спортом и формирования у учащихся культуры здорового образа жизни.

Занимаясь по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол» учащиеся совершенствуют двигательные навыки и умения, повышают уровень здоровья, отвлекаются от негативных влияний общества во внеурочное и вечернее время.

В программе сделан акцент на изучение тактических действий и приёмов. В процесс обучения внедрена активная психологическая подготовка. С целью сориентировать учащихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам на занятиях применяются методы психорегуляции.

1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность образовательной программы

Данная программа способствует формированию культуры здорового образа жизни, вовлекает учащихся в социально-одобряемые действия, способствует популяризации волейбола среди детей. Реализация данной программы способствует восполнению недостатка двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также обеспечивает достаточную физическую нагрузку, благотворно воздействующую на все системы детского организма.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся от 13 до 18 лет, желающих укрепить свое физическое здоровье, глубже познакомиться с миром волейбола и научиться играть в волейбол на любительском уровне.

1.5. Цель дополнительной образовательной программы

Цель образовательной программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся посредством привлечения их тренировочной и соревновательной деятельности в школьной секции волейбола

1.6. Задачи дополнительной образовательной программы

Обучающие (предметные)

- дать теоретические сведения о развитии волейбола в нашей стране и за рубежом
- углублять знания по технике и тактике игры в волейбол
- познакомить учащихся с игровыми видами спорта
- формировать систему знаний о теле человека, особенностях физической и психологической подготовки, гигиене спортсмена

Развивающие (метапредметные)

- развивать у учащихся навыки творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований;
- развивать у учащихся навыки саморегуляции, способность прикладывать волевые усилия и преодолевать трудности в тренировочном процессе;
- развивать коммуникативные умения и навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества при выполнении групповых игровых заданий;
- развивать физические качества (ловкость, сила, гибкость, выносливость и т.д.)
- способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой и спортом

Воспитательные (личностные)

- формировать уважительное отношение к нормам и правилам, принятым в обществе;
- формировать уважительное отношение к соперникам
- воспитывать терпимость к чужому мнению, внимательное, доброжелательное отношение к версиям и суждениям других учащихся;
- воспитывать личную ответственность за выполнение коллективной работы; и т.п.
- формировать позитивное отношение к ведению здорового образа жизни

1.7. Условия реализации образовательной программы

Условия набора детей в объединение - набор в группы осуществляется на основании заявления родителей и учащихся (по достижении ими 14 лет). В группы принимаются все желающие, независимо от уровня спортивной подготовки, имеющие разрешение врача. С целью определения уровня физической подготовки и определения группы, в которой будет заниматься учащийся (в случае наличия нескольких групп с разным уровнем подготовки) в начале года проводится входное тестирование, результаты которого обсуждаются с каждым учащимся индивидуально и формируются индивидуальные задачи для каждого. Группа может быть как разновозрастной, так и одновозрастной.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор учащихся в группы, как первого, так второго года и третьего года обучения при наличии свободных мест. При дополнительном наборе проводится собеседование с учащимся, в случае необходимости может быть разработан индивидуальный план, облегчающий адаптацию учащегося в группе.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — не менее 15 человек; второй год обучения — не менее 12 человек.

Срок реализации программы – 2 года (1-й год обучения – 144 часа, 2-ой год обучения – 144 часа). Допускаются занятия в усечённом виде (в случае невозможности посещения одного из занятий в неделю).

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы проведения занятий

Теоретические занятия в объединении проходят в форме бесед, рассказов, обсуждений.

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся знакомятся не только с основами игры в волейбол, но и с другими игровыми видами спорта (правила игры, правила соревнований, культура болельщика и т.д.). Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности (тренировки и соревновательная практика).

Занятия включают в себя:

- Организационную часть - подготовка спортивного инвентаря: мячей и пр.
- Разминку, при которой происходит подготовка всех функций организма к предстоящей деятельности.
- Упражнения на развитие физических качеств.
- Отработка техники и тактики конкретного вида деятельности.
- Подвижные игры, эстафеты.

Формы организации деятельности:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий по общей, технической и специальной подготовке, подготовку и участие в соревнованиях по общей физической подготовке.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивно подготовки и воспитательной работы. В группах используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации учебного процесса, которые позволяют охватить всех учащихся и формировать учебные задачи с учетом их индивидуальных особенностей.

Используется сочетание разных форм работы (коллективная работа и работа в подгруппах. Индивидуальная работа с учеником, в случае необходимости, осуществляется через подбор индивидуальной тренировочной программы для самостоятельной подготовки учащегося). Более общие учебные задачи решаются на фронтальных занятиях, а конкретные (подготовка к выступлениям и соревнованиям) — на занятиях с одной подгруппой или индивидуальных консультациях.

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивном зале.

- мяч волейбольный - 10 шт.
- мяч набивной - 4 шт.
- скакалка- 10шт.
- гимнастический мат - 6 шт.
- сетка волейбольная - 1 шт.
- секундомер - 2 шт.
- теннисные (малые) мячи - 10 шт.
- свисток судейский - 2 шт.

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий необходимую подготовку по данному направлению.

1.8. Планируемые результаты

По окончании программы:

Личностные результаты

У учащегося будет:

- сформировано позитивное отношение к сверстникам;
- сформировано уважительное отношение к соперникам в соревновательном процессе;
- сформировано представление о социальных нормах и правилах поведения на тренировках и соревнованиях и, в целом, в обществе;
- сформировано понимание личной ответственности каждого для выполнения общей задачи в коллективе
- сформировано позитивное отношение к ведению здорового образа жизни

Метапредметные результаты

Учащийся сможет:

- самостоятельно определять цели обучения;
- самостоятельно планировать свои действия, анализировать свои ошибки в процессе занятий и соревнований;
- демонстрировать волевые проявления и преодолевать трудности в процессе тренировки;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли в команде, договариваться)
- находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников
- повысить уровень физического здоровья и атлетической подготовки
- улучшить память, внимание, наблюдательность

У учащегося будет:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом

Предметные результаты

Учащийся будет:

- владеть системой теоретических знаний об игровых видах спорта;
- владеть терминологией, принятой в волейболе;
- иметь представление о системе и структуре волейбольных соревнований, правилах игры, истории развития волейбола в нашей стране и мире;
- владеть основными технико-тактическими приемами и приемами психологической подготовки спортсмена в волейболе;
- иметь представление о принципах и знать приемы работы над общей физической подготовкой спортсмена, гигиеной спортсмена;

У учащегося будет:

- проявляться позитивное эмоционально-ценностное отношение к культуре здорового образа жизни и физической культуре;
- приобретен позитивный опыт реализации в спортивно-соревновательной среде

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия. Инструктаж.	6	2	4	Опрос
2	Общefизическая подготовка	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	48	10	38	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	48	6	42	Выполнение контрольных нормативов, опрос
6	Правила игры, товарищеские встречи	12	4	8	Контрольные игры
7	Контрольные и итоговые занятия	6	-	6	Опрос, контрольные игры, тестирование, анкетирование
8	Резерв	4	-	4	
Итого часов:		144	24	120	

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний. Инструктаж.	4	4	-	Опрос
2	Освоение техники передвижений	10	3	7	Выполнение контрольных нормативов

3	Освоение техники приемов и передач мяча	21	8	13	Выполнение контрольных нормативов
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	28	8	20	Выполнение контрольных нормативов
5	Овладение тактикой игры в нападении.	48	8	40	Выполнение контрольных нормативов, опрос
6	Овладение тактикой игры в защите	23	3	20	Выполнение контрольных нормативов, опрос. Контрольные игры.
7	Контрольные и итоговые занятия	6	-	6	Опрос, контрольные игры, тестирование, анкетирование
8	Резерв	4	-	4	
Итого часов:		144	34	110	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2019	25.05.2021	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2018	25.05.2020	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Название раздела	Форма занятий	Используемые методы и приемы	Дидактическое и техническое обеспечение	Формы подведения итогов
Вводные занятия. Инструктаж	групповая	Беседа, лекция	Плакаты по технике безопасности	Опрос
Общефизическая подготовка	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные	Выполнение контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные, мячи волейбольные	Выполнение контрольных нормативов

Техническая подготовка	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные, мячи волейбольные	Выполнение контрольных нормативов
Тактическая подготовка	групповая, индивидуальная	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные, мячи волейбольные	Выполнение контрольных нормативов, опрос
Правила игры, товарищеские встречи	групповая	Рассказ, демонстрация, самостоятельная отработка техники исполнения	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные, мячи волейбольные	Контрольные игры
Контрольные и итоговые занятия	групповая, индивидуальная, работа в малых группах	Беседа, опрос, индивидуальное тестирование	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи набивные, мячи волейбольные	Контрольные игры, контрольные нормативы, анкетирование

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1.	Челночный бег 3x10 м. с высокого старта (сек)	10,0	9,5
2.	Бег 30 м. с высокого старта (сек)	5.5	6.0
3.	Сгибание разгибание рук из упора лежа от скамейки	25	15
3.	Кросс без учета времени (м)	3000	2000
4.	Подтягивание на высокой перекладине (м.)	8	10
5.	Гибкость (см)	+ 10	+ 16
6.	Прыжки со скакалкой	80	100
7.	Пресс за 30 сек.	30	28
8.	Пресс за 1 мин.	45	40

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Г.А.Колодницкий ,В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. МОСКВА «Просвещение»2012.
2. Н.А.Федорова Ф Г О С Физическая культура «Подвижные игры «Издательство «Экзамен «Москва 2016
3. М.Е.Амалин.Тактика волейбола. Москва «Физкультура и спорт.» 2005
4. Н.В.Решетников.Н.В.Кислицин « Физическая культура » учебное пособие .Москва .Академия 2008

Литература для учащихся:

1. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. М., «Физкультура и спорт» 2007.