

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята
решением Педагогического совета
Протокол № 1
От «30» августа 2018 года
Согласованно:
педагог- организатор ОДОД
И.Р.Скачкова _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
К.Ю. Самойлович
Приказ №115 от 31.08.2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Возраст обучающихся от 15 до 17 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Правдина Ольга Семеновна

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» по содержанию относится к физкультурно - спортивной направленности. По форме организации – групповой. По сроку реализации – годовая. Уровень освоения программы базовый.

Актуальность программы:

- соответствует государственной политике в области дополнительного образования;
- ориентирована на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности;
- обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся;
- направлена базируется на образовательном потенциале школьного спортивного зала.

Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта «волейбол» в нашей стране.

Адресат программы: подростки в возрасте 15-17 лет;

Отличительные особенности программы: наряду с технико-тактической подготовкой учащихся довольно большое место в программе отведено их общефизической подготовке.

Цель программы: привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

Обучить:

- навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений (ОФП (общефизическая подготовка) и СП (специальная физическая подготовка));
- основным и специальным элементам игры в волейбол;
- основам стратегии игры «волейбол» – атака, защита;
- истории развития волейбола, познакомить с биографией выдающихся волейболистов;
- командному взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни

Развивающие:

Развить:

- общефизическое развитие учащихся;
- индивидуальные способности и особенности учащихся;
- мотивацию учащихся к занятиям физической культурой и волейбол как видом спорта;
- развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- сопротивляемость организма учащихся к неблагоприятным факторам внешней среды;
- стремление и желание к самовыражению через игру волейбол

Воспитательные:

Воспитать:

- культуру поведения в коллективе;
- нравственные качества у учащихся;
- чувство индивидуальной и коллективной успешности

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Набор на обучение проводится в начале учебного года. Принимаются на обучение школьники 15-17 лет. Группы формируются в соответствии с нормами САНПИНА

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, на основе санитарных норм, особенностей реализации программы

- 1 год обучения - не менее 15 человек;
- 2 год обучения - не менее 12 человек;
- 3 год обучения – не менее 12 человек.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

- Наличие класса, оснащенного цветным принтером, интерактивной доской или презентационными устройствами, необходимым программным обеспечением.
- Наличие спортивно-тренировочного зала.
- Педагог, имеющий высшее педагогическое образование или курсы переподготовки, владеющий методикой обучения волейболу, который может организовать обучение в рамках данной программы.
- спортивный инвентарь и снаряжение: волейбольные мячи (15 шт), баскетбольные мячи (5 шт), малые мячи для метания (10 шт), скакалки (15 шт), перекладины для висов (15 шт), волейбольная сетка, секундомер.

Планируемые образовательные результаты.

Предметные

В результате освоения данной Программы учащиеся должны

Знать:

- основные и специальные элементы игры в волейбол;
- основные положения правил игры;
- правила игры в волейбол;
- основы стратегии – нападения, защиты;
- основы профилактики заболеваний и ведению ЗОЖ
-

Уметь:

- применять на практике основные положения правил игры;
- находить ошибки у себя, противника или товарищей, связанные с правилами игры;
- использовать различные тактические приемы в игре;
- определять предпосылки для начала атаки или защиты

Владеть:

- навыками и умениями в выполнении различных физических упражнений (ОФП общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка);

– основами командного взаимодействия в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований

Метапредметные

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №236

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята

решением Педагогического совета
Протокол № 1
От «30» августа 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

К.Ю. Самойлович _____
Приказ №115 от 31.08.2018 г.

Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

« Волейбол »

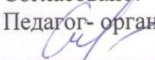
Возраст учащихся от 15 до 17 лет.

Срок реализации 1 год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	108	1 раз в неделю по 2 часа 1 раз в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №236
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята

решением Педагогического совета
Протокол № 1
От «30» августа 2018 года
Согласовано:
Педагог-организатор
 Скачкова И.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
К.Ю. Самойлович
Приказ №115 от 31.08.2018 г.



Учебный план

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Волейбол»

Возраст обучающихся от 15 до 17 лет.

Срок реализации 1 год

№ пп	Тема занятия, содержание	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ	
1	Краткий обзор состояния и развития волейбола		Дается в процессе занятий		текущий
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека				текущий
3	Врачебный контроль и самоконтроль				текущий
4	Правила соревнований и методика судейства				текущий
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования				текущий
6	Общая физическая подготовка	30		30	текущий
7	Специальная физическая подготовка	18		18	текущий
8	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков	60		60	текущий
	Итого:	108		108	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №236

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята
решением Педагогического совета
Протокол № 1
От «30» августа 2018 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
К.Ю. Самойлович _____
Приказ №115 от 31.08.2018 г.

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Волейбол»

Возраст учащихся от 15 до 17 лет.

Срок реализации 1 год.

Задачи:

1. Обучающие:

Обучить:

- навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений ОФП (общефизическая подготовка);
- основным элементам игры в волейбол;
- истории развития волейбола, познакомиться с биографией выдающихся волейболистов;
- командному взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни

2. Развивающие:

Развить:

- общефизическое развитие учащихся;
- индивидуальные способности и особенности учащихся;
- мотивацию учащихся к занятиям физической культурой и волейболом, как видом спорта;
- развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- сопротивляемость организма учащихся к неблагоприятным факторам внешней среды;
- стремление и желание к самовыражению через игру волейбол

3. Воспитательные:

Воспитать:

- культуру поведения в коллективе;
- нравственные качества у учащихся;
- чувство индивидуальной и коллективной успешности

Планируемые результаты:

Предметные:

В результате освоения данной Программы учащиеся должны

Знать:

- основные элементы игры в волейбол;
- основные положения правил игры;
- правила игры в волейбол;
- основы стратегии;
- основы профилактики заболеваний и ведению ЗОЖ

–

Уметь:

- применять на практике основные положения правил игры;
- использовать различные тактические приемы в игре;

Владеть:

- навыками и умениями в выполнении различных физических упражнений ОФП (общефизическая подготовка)
- основами командного взаимодействия в различных его формах

Метапредметные

- развитие морального сознания, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- формирование ответственного отношения к учению, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- развитие морального сознания, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

№ занятия	Тема занятия, содержание	Количество часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.	2		
2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра.	1		
3	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками	2		
4	1. Развитие быстроты перемещения.2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 4.Учебная игра.	1		
5	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	2		
6	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче.3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра.	1		
7	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	2		
8	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	1		
9	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	2		
10	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3.Физическая подготовка.	1		
11	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых : и вторых передач. 4.Учебная игра.	2		
12	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи .3.Учебная игра.	1		
13	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование	2		

	навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач			
14	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	1		
15	1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	2		
16	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра	1		
17	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4. Учебная игра.	2		
18	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1		
19	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	2		
20	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3. Учебная игра.	1		
21	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	2		
22	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	1		
23	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Учебная игра.	2		
24	1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару 4. Учебная игра.	1		
25	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Подача мяча верхняя прямая. 4. Учебная игра.	2		
26	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение	1		

	прямому нападающему. игра.	4.Учебная			
27	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4.Учебная игра.	2			
28	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра.	1			
29	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	2			
30	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра.	1			
31	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра.	2			
32	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4.Учебная игра.	1			
33	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра	2			
34	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением.3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4.Учебная игра.	1			
35	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3.Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4.Учебная игра	2			
36	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям.3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4.Учебная игра.	1			
37	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям.	2			

	3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.			
38	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра	1		
39	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра.	2		
40	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1		
41	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.	2		
42	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4. Учебная игра.	1		
43	1. физическая подготовка. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. 4. Учебная игра.	2		
44	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	1		
45	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	2		
46	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4. Учебная игра.	1		
47	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3. Учебная игра.	2		
48	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3. Учебная игра.	1		

49	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	2		
50	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	1		
51	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Тактика первых и вторых передач	2		
52	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Учебная игра.	1		
53	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Учебная игра.	2		
54	1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1		
55	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	2		
56	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении.	1		
57	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.	2		
58	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	1		
59	1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. 2. Совершенствование навыков подачи мяча. 3. Совершенствование навыков Нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите.	2		
60	1. Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.	1		
61	1. Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего	2		

	удара.			
62	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	1		
63	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	2		
64	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	1		
65	1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите.	2		
66	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1		
67	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	2		
68	1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.	1		
69	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча - сильной и нацеленной. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	2		
70	1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1		
71	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	2		
72	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. 2. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	1		
	ИТОГО:	108		

