Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»	**«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»**	**«УТВЕРЖДЕНА»**
Заведующий ОДОД	Педагогическим Советом	Приказом ГБОУ школы 578
ГБОУ школы № 578	ГБОУ школы № 578	Приморского района
Приморского района Санкт-	Приморского района Санкт-	Санкт-Петербурга
Петербурга	Петербурга	от 31.08.2021г. № 178-Д
_____Д.В.Кузьмина	(протокол от 30.08.2021 г. № 11)	Директор _____Е.И.Зимин
28.08.2021 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

на 2021 – 2022 учебный год

Год обучения: 1 год

Возраст учащихся от 11 до 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Сальников Вадим Сергеевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Количество учащихся в группе:
1 год обучения – не менее 15 человек
Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа – 1 год обучения, для детей 11-15 лет – 144 часа в год
Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.
Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.
Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

1 год обучения

- тестирование на знании правил соревнований и терминологии;

- тестирование на умения выполнять изученные технические приёмы;

- результаты соревнований школьного уровня, товарищеских встреч.

Основной показатель работы секции волейбол - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Участие в соревнованиях в рамках спартакиады среди Отделений дополнительного образования детей и школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций Приморского района Санкт-Петербурга

Задачи 1 года обучения

-*образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- *воспитательные*

-выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

- *развивающие*

- развитие двигательных качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

- совершенствование умений и навыков игры.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития футбола;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

- знать: правила безопасного поведения на занятиях;название оборудования, спортивного инвентаря; влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности; правила игры в волейбол; правила судейства; основные тактические построения.
- уметь: владеть мячом: подача, передача, игра в команде

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с «Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» **образовательный процесс в 2021-2022 учебном году** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» **может быть организован в следующих формах:**

- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) (практические, теоретические занятия преимущественно для 2, 3 годов обучения) на платформах Zoom/Skype

Формы проведения занятий:

<u>При очной аудиторной форме организации образовательного процесса:</u>
Теоретические, практические, комбинированные занятия.
<u>При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:</u>
Творческие, проектные, исследовательские работы, выполнение комплексов ОФП, тестирование, работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий.
<u>При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения:</u>
Консультация, беседа, лекция, семинар, практические занятия в он-лайн режиме, дистанционные конкурсы, турниры.
Очные аудиторные занятия проводятся в группе или по подгруппам, сформированным из одного класса.
Все занятия проводятся по расписанию, утвержденному для групп и/или подгрупп с учетом периодов санитарной обработки помещений.
Практические занятия проводятся максимально на открытом воздухе.

Электронные учебные материалы

- обучающая теоретическая информация, выполненная в текстовом редакторе Microsoft Word, сопровождающаяся иллюстративными материалами (фотографии, рисунки, диаграммы, таблицы), ссылками для получения дополнительной информации;
- обучающая информация в виде мультимедиа презентации;
- блока творческих заданий, направленных на самостоятельное применение усвоенных знаний при выполнении практических работ;

Формы организации занятий с использованием дистанционных образовательных технологий

- Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога или видео-уроки по каждой теме в YouTube доступные для учащихся в любое время обучения.
- Мультимедийные презентации в powerpoint, созданные педагогом по темам для занятий и самостоятельного изучения учащимися.

Реализации дистанционных занятий осуществляется с использованием кейс-технологий, интернет-технологий.

Кейс – технология заключается в комплектовании учебно-методических материалов (текстовые, аудиовизуальные и мультимедийные) в папку (кейс) и рассылка их учащимся для самостоятельного изучения, с консультированием у педагога.

Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения учащихся учебно-методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и учащимися.

Платформой для общения и обратной связи учащихся, педагогов и родителей является
- социальная сеть ВКотакте, группа объединения «Волейбол»: https://vk.com/club187687379, где учащиеся могут увидеть и воспользоваться всем, необходимым для занятий содержательным контентом, а родители могут задать интересующие их вопросы педагогу.
- электронная почта педагога vadim.fenomen@mail.ru , на которую учащиеся присылают выполненные домашние задания и задания для самостоятельного освоения материала, свои творческие работы, согласно тематике занятий.

Для обеспечения учебного диалога используются следующие коммуникационные технологии:

- on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line) на платформе ZOOM
- off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время
- платформа – социальная сеть ВКонтакте, группа объединения «Шахматы» https://vk.com/club187687379
- электронная почта педагога - vadim.fenomen@mail.ru позволяет учащимся и родителям списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- телефонная связь.

Содержание программы 1 года обучения

Физкультурно-спортивная направленность

1. Вводное занятие. Теоретические сведения по разделу «волейбол» (2 часа)

Гигиенические требования к местам проведения занятий.
Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом.
Понятия о правилах безопасности при выполнении игровых действий.
Причины травматизма и их профилактика.
Самоконтроль; определение физической нагрузки по ЧСС, средства восстановления после активной физической нагрузки.
Тестирование на знание теоретического материала.

2. Общая физическая подготовка (24 часа)

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Упражнения на снарядах, тренажёрах, спортивные игры (баскетбол, футбол)

Сдача норм по общей физической подготовке.

- бег 6х5 метров. На расстоянии 5 метров чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 метров 6 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию;

- прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3 попыток берётся лучший результат;

- метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, производится бросок вперёд.

3. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Теория: Методы и средства СФП в подготовке волейболиста.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных действий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, ловкости. Игры, по характеру действий, сходные с волейболом.

Прыжки с места, многоскоки, прыжки через предметы, прыжки по отметкам на полу и т.д., упражнения с отягощениями. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах, ходьба выпадами и многократные броски набивного мяча (1-2кг) над собой, в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Упражнения для развития двигательных качеств, необходимых при выполнении приёмов и передач мяча.

сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены), отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа, передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте, «впереди правой " левая нога впереди" от плеча; из-за головы двумя руками; снизу двумя руками и т.д.

2. Техническая подготовка (33 часа)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе

Практика: Перемещения и стойки. Приёмы и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад Подачи мяча. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Сочетание способов перемещения и стоек с техническими приёмами игры в защите.

Тестирование, определяющее уровень технической подготовки.

- испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размер 2х1м., в зоне 1 и в зоне 6-размером 3х3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения;

- испытание на точность подачи. Основные требования: при качественном и техничном исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённый участок площадки (правая, левая половина площадки), зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зону 5-4 и 1-2 (размером 6х2), в зону 6 у лицевой линии (размером 3х3м.). Каждый учащийся исполняет 3 попытки;

- испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техничном отношении, смогли выполнить тот или

иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2;

- испытания в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м. Стоя в круге учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты.

. 5. Тактическая подготовка (25 часов)

Теория: Анализ тактических действий волейбольных команд.

Практика: Тактика нападающих ударов. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействие защитников с блокирующими.

Индивидуальные действия. Выбор места; длявыполнение второй передачи в зону 2; стоя спиной по направлению; для выполнение подачи.

При действии с мячом; чередование способов подач; вторая (из зоны 3) – игроку, который стоит спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передачи зон 6, 1, 5 с игроком зоны два (при приеме от передач и подач). Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху,

снизу, с падением).

6. Учебные игры (29 часов)

Соревнования между спортивными объединениями дополнительного образования общеобразовательных школ, товарищеские встречи, турниры.

7. Контрольные и итоговые занятия (3 часа)

Состав команды, расстановка, переход игроков, начало игры, подачи, удары по мячу, игра двоих, выход мяча из игры, проигрыш мяча, проигрыш подачи, счёт и результат игры.

Положения о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный; подготовка мест для соревнований, обязанности судей.

Тестирование на знание правил соревнований.