

**Муниципальное образовательное учреждение
«Дубская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 8
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Дубская СОШ»
Попов И.В.
Приказ от «30» августа 2023 г.
№ 118

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Волейбол"**

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Воржев Вадим Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

д. Дубская,
2023 г.

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	5
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график.....	6
2.3. Рабочие программы	7
2.4. Методические материалы	7
Раздел №3 «Комплекс форм аттестации»	8
3.1. Формы аттестации	8
3.2. Оценочные материалы.....	8
Список литературы	11

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» - *физкультурно-спортивной направленности* носит индивидуальный и групповой характер обучения.

Новизна программы. Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе. Волейбол для детей — веселая игра с простыми правилами. Это не только развлечение, но и очень полезный и оптимальный вид спорта для ребёнка: отсутствие прямого контакта с соперниками снижает риск травм, а играть в мяч любят и мальчики, и девочки.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Данная программа разработана *для детей 11-17 лет.*

Формы обучения:

- индивидуальная
- групповая
- командная
- очная

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся по 1 часу 30 минут 3 раза в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Режим занятий: Вторник: 16:00-17:30, среда: 16:00-17:30; пятница: 16:00-17:30.

Срок реализации программы: 1 год (153 часов)

Наполняемость учебной группы: Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

1.3. Содержание программы

Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Итоговое занятие

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

1.4. Планируемые результаты

Учащийся научится:

Знать: влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

Уметь: выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незачет
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка.	116	8	108	
3.	Специальная физическая подготовка	116	8	108	
4.	Техническая подготовка.	36	12	24	
5.	Тактическая подготовка.	32	8	24	
6.	Итоговое занятие	4	2	21	
	ИТОГО:	306	40	266	

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 24 февраля – выходной день, перенос с воскресенья 1 января 2023г.
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 8 мая – выходной день, перенос с воскресенья 8 января 2023г.;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 22 по 31 мая

Сроки проведения промежуточной аттестации:

последние 2 учебные недели учебного года.

2.3. Рабочие программы

Рабочая программа учебного курса обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

Рабочая программа учебного курса содержит:

- 1) учебно-тематический план по курсу;
- 2) содержание курса.

Полное изложение рабочей программы учебного курса, предусмотренного при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» приведено в Приложении.

2.4. Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена с учетом следующих нормативных документов:

- 1) Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 2 (9), 10 (6), 12, 55, 75);
- 2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 07.11.2018 № 196;
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- 4) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (глава 8 «Требования к организации образовательного процесса»);
- 5) приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- 6) Устав общеобразовательного учреждения «Дубская средняя общеобразовательная школа» (новая редакция) утвержденного постановлением администрации Ирбитского муниципального образования от 23.10.2017 № 935-ПА.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся среднего и старшего школьного возраста и рассчитана на занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Материально-технические условия реализации программы:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3 шт.

4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 10 шт.
6. Мячи волейбольные - 3 шт.

Раздел №3 «Комплекс форм аттестации»

3.1. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

3.2. Оценочные материалы

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
I. Передача мяча	1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

зоне 3 (10 попыток)									
3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2
5.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2

II. Подача мяча	1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
III.Нападающий удар	1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2
	2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3
	3.Прямой нападаю-	15	5	4	3	2	4	3	2	1

	щий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	16 17	7 8	6 6	5 5	4 4	6 6	5 5	4 4	3 3
IV.Блокирование	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Костюкова В.В., Чачина А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией – М.: 2016. – 210 с.
2. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
4. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
5. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976

Приложение №1
к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей
программе

**Рабочая программа по курсу
«Волейбол»**

Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся по 1 часу 30 минут 3 раза в неделю. Курс рассчитан на 153 часа (в том числе теоретические занятия – 40 часов, практические занятия – 266 часов).

Учебно-тематический план по курсу «Волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.	4,5
2	Прием мяча снизу, передача сверху. Учебно-тренировочная игра.	4,5
3	Прием и передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра.	4,5
4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра.	4,5
5	Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно-тренировочная игра.	4,5
6	Верхняя прямая подача, боковая подача, прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	4,5
7	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебно-тренировочная игра.	4,5
8	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	4,5
9	Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	4,5
10	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно-тренировочная игра.	4,5
11	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	4,5
12	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.	4,5
13	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра.	4,5
14	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	4,5
15	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	4,5
16	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	4,5
17	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	4,5
18	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебно-тренировочная игра.	4,5
19	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебно-тренировочная игра.	4,5
20	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	4,5
21	ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра.	4,5
22	СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	4,5
23	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра.	4,5
24	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра.	4,5
25	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	4,5

26	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	4,5
27	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Выбор места при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра.	4,5
28	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	4,5
29	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.	4,5
30	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебно-тренировочная игра.	4,5
31	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебно-тренировочная игра.	4,5
32	Учебно-тренировочная игра.	4,5
33	Учебно-тренировочная игра.	4,5
34	Учебно-тренировочная игра.	4,5
Итого:		153