

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Каменская СОШ»)**

669322 с. Каменка, Боханского района, ул. Школьная, 1, e-mail: mou_kss@mail.ru, официальный сайт: <https://kamenskaya-sosh-bohan.gosuslugi.ru>
ИНН/КПП 8503004327/850301001 ОГРН 1028500602239

СОГЛАСОВАН
с зам. директора по ВР
Данилова Е.С.
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕН
приказом директора
МБОУ «Каменская СОШ»
№ 140 от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
Волейбол**

(название программы)

Адресат программы: учащиеся 12-17 лет
Год реализации 2023-2024 г

Разработчик (и) программы:
Птицына В.А., педагог дополнительного
образования

с. Каменка, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	
2. Комплекс основных характеристик программы	
2.1. Объем, содержание программы.....	
2.2. Планируемые результаты.....	
3. Комплекс организационно-педагогических условий.....	
3.1. Учебный план.....	
3.2. Календарный учебный график.....	
3.3. Календарный учебно-тематический план	
4. Дополнительные материалы.....	
4.1. Условия реализации программы.....	
4.2. Список литературы.....	
4.3. Оценочные материалы.....	
4.3 Контрольные испытания	

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Положение о составлении рабочих программ по дополнительному образованию МБОУ «Каменская СОШ».

Направленность программы «Волейбол» - Физкультурно-спортивное, ориентирована на создание у школьников представления о данной спортивной игре, направленной на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Программа **актуальна** на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Спортивные игры способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. Занятия с детьми содействуют формированию растущего организма, гармоническому развитию, повышению двигательных способностей, сохранению здоровья и трудоспособности.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Цель: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения ими основами спортивной игры - волейбола, укрепить здоровье занимающихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

- 2.Комплекс основных характеристик программы

- 2.1.Объем программы – 68 часов (2 раза в неделю)

- Планируемые образовательные результаты

- По окончании реализации программы ожидаются следующие результаты: достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся, занимающихся по данной программе; победы на соревнованиях районного и областного уровня; повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; устойчивое овладение умениями и навыками игры; развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; умение контролировать психическое состояние.
- В результате освоения программы учащиеся должны знать:
- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека; приоритет здорового образа жизни; правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта; правила игры; терминологию игры и жесты судьи; технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; методику регулирования психического состояния.
- Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; применять в игре изученные тактические действия и приёмы; соблюдать правила игры; регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований; достигать оптимального боевого состояния; организовывать и судить соревнования; осуществлять соревновательную деятельность.

**- 3.Комплекс организационно-педагогических условий
- 3.1. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1	1 теория	1	1	-	Устный зачет
2	Краткий обзор состояния и развития волейбола	3	3	-	Устный зачет
3	2 практика	1	-	1	-
4	ОФП	10	1	9	Нормативы
5	СФП	6	-	6	Нормативы
6	Техническая подготовка	28	1	27	Нормативы
7	Тактическая подготовка	19	1	18	Нормативы
8	Контрольные испытания	2	-	2	Нормативы
	Итого:	68	7	61	

3.2. Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Введение. Раздел 1	1								
Раздел 2	3								
Раздел 3	1								
Раздел 4	4	6							
Раздел 5		2	4						
Раздел 6			4	8	8	8	2		
Раздел 7							6	8	4
Итоговый контроль									2
Всего:	9	8	8	8	8	8	8	8	6

Расписание занятий

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Сентябрь	17:00-19:00		17:00-19:00			
Октябрь	17:00-19:00		17:00-19:00			
Ноябрь	17:00-19:00		17:00-19:00			
Декабрь	17:00-19:00		17:00-19:00			
Январь	17:00-19:00		17:00-19:00			
Февраль	17:00-19:00		17:00-19:00			
Март	17:00-19:00		17:00-19:00			
Апрель	17:00-19:00		17:00-19:00			
Май	17:00-19:00		17:00-19:00			

3.3.Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	часы	Дата проведения		Примечания
			план	факт	
1	Краткий обзор состояния и развития волейбола. ОФП. контрольные испытания	1			
2	ОФП. Перемещения стойки. Приём снизу двумя руками	1			
3	ОФП. Верхняя прямая подача.	1			
4	ОФП. Прямой нападающий удар	1			
5	ОФП. СФП. Нападающий при противодействии блокирующих	1			
6	ОФП. СФП. Выбор места при приёме подачи	1			
7	ОФП. СФП. страховка блокирующих и нападающих игроком зоны б	1			
8	ОФП. СФП. Система защиты «углом вперёд»	1			
9	ОФП. СФП. Верхняя прямая подача. Приём снизу двумя руками.	1			
10	ОФП. СФП. Приём сверху двумя	1			

	руками в опорном положении				
11	ОФП. СФП. Приём снизу двумя руками.	1			
12	ОФП. СФП. Взаимодействие игроков 3 с 4 и 2.	1			
13	ОФП. СФП. Взаимодействие игроков 2 с 3 и 4.	1			
14	СФП. Взаимодействие игроков 2 с 3 и 4.	1			
15	СФП. Приём мяча сверху двумя руками.	1			
16	СФП. Расположение игроков при приёме подачи. Первая передача на удар.	1			
17	СФП. Игра со второй передачи игрока первой линии.	1			
18	ОФП. СФП. Нападающий удар при противодействии блокирующих.	1			
19	Краткий обзор состояния и развития волейбола. СФП. Нападающий удар по ходу. Первая передача на удар.	1			
20	ОФП. СФП. Приём мяча сверху двумя руками.	1			
21	ОФП. СФП. Система защиты «углом вперёд»	1			
22	ОФП. СФП. Имитация второй передачи и обман	1			
23	ОФП. СФП. Передача сверху двумя руками из глубины площадки.	1			
24	ОФП. СФП. Приём мяча одной рукой. Чередование способов нападающих ударов.	1			
25	ОФП. СФП. Чередование способов передач.	1			
26	ОФП. СФП. Приём одной с последующим падением.	1			
27	ОФП. СФП. Имитация второй передачи и обман. Групповое блокирование.	1			
28	Краткий обзор состояния и развития волейбола СФП. Приём снизу двумя руками.	1			
29	ОФП. СФП. Нападающий удар по ходу. Первая передача на удар.	1			
30	ОФП. СФП. Приём мяча сверху двумя руками.	1			
31	ОФП. СФП. Приём мяча одной рукой. Чередование способов нападающих ударов.	1			

32	ОФП. СФП. Нападающий удар по ходу. Первая передача на удар	1			
33	ОФП. СФП. Приём мяча сверху двумя руками.	1			
34	ОФП. СФП. Имитация второй передачи и обман	1			
35	ОФП. СФП. Приём мяча одной рукой. Чередование способов нападающих ударов.	1			
36	ОФП. СФП. Нападающий удар при противодействии блокирующих.	1			
37	ОФП. СФП. Выбор способа отбивания мяча.	1			
38	ОФП. СФП. Прямой нападающий удар	1			
39	ОФП. СФП. Взаимодействие игроков первой и задней линии.	1			
40	ОФП. СФП. контрольные испытания	1			
41	ОФП. СФП. Учебная игра.	1			
42	ОФП. СФП. Приём одной с последующим падением.	1			
43	ОФП. СФП. Нападающий удар по ходу. Первая передача на удар.	1			
44	СФП. Одиночное блокирование. Страховка блокирующих и нападающих игроком зоны 6.	1			
45	ОФП. СФП. Передача сверху двумя руками из глубины площадки.	1			
46	ОФП. СФП. Приём мяча сверху двумя руками.	1			
47	ОФП. СФП. Приём одной с последующим падением.	1			
48	ОФП. СФП. страховка блокирующих и нападающих игроком зоны	1			
49	ОФП. СФП. Взаимодействие игроков 3 с 4 и 2.	1			
50	СФП. Прямой нападающий удар	1			
51	ОФП. СФП. Приём мяча одной рукой. Чередование способов нападающих ударов.	1			
52	ОФП. СФП. Нападающий удар по ходу. Первая передача на удар.	1			
53	ОФП. СФП. Взаимодействие игроков первой и задней линии.	1			
54	ОФП. СФП. Учебная игра.	1			
55	ОФП. СФП. Чередование способов	1			

	передач.				
56	ОФП. СФП. Взаимодействие игроков 3 с 4 и 2.	1			
57	СФП. Перемещения стойки. Выбор способа отбивания мяча.	1			
58	ОФП. СФП. Верхняя прямая подача на точность. Групповое блокирование.	1			
59	ОФП. СФП. Верхняя прямая подача на точность.	1			
60	СФП. Приём одной с последующим падением.	1			
61	ОФП. Приём сверху двумя руками в опорном положении	1			
62	ОФП. СФП. Имитация второй передачи и обман	1			
63	СФП. Чередование способов передач.	1			
64	СФП. Чередование способов передач.	1			
65	СФП. Прямой нападающий удар	1			
66	ОФП. СФП. контрольные испытания	1			
67	ОФП. СФП. Учебная игра.	1			
68	Контрольные испытания	1			

4.Дополнительный материал

4.1.Условия реализации программы

Материально-технические условия

1. Спортивный зал
2. волейбольная сетка с металлическими тросами
3. Стойки для волейбольных сеток.
4. Волейбольные мячи 10 штук.
5. Сетка для переноса мячей 1 штуки.
6. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование
- 7.. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Механизм и условия реализации программы:

Состав учащихся. Занятия проводятся с детьми 11-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наличие специальной подготовки не требуется, набор детей в группы свободный.

Срок реализации, режим занятий.

Продолжительность образовательного процесса – 1 года (68 часа). Количество

часов – 2 час в неделю.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

4.2. Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2014.
5. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультур

4.3.Оценочные материалы

Промежуточный контроль. Виды промежуточного контроля: наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований; мониторинг результатов к концу года обучения опрос по теоретическим знаниям; сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; контроль соблюдения техники безопасности.

1. Соревнования различных уровней: школьные, муниципальные, окружные, областные, федеральные, российские). Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

2. Привлечение в секцию детей, требующих повышенного внимания и состоящих на профилактическом учете с целью привития им здорового образа жизни и последующего снятия с учета.

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь), контрольное в конце учебного года (май) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно – воспитательного процесса. Тестирование проводится по следующим видам:

Развиваемое физическое качество	Контрольные тесты	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
	Челночный бег (5х6)	Челночный бег (5х6)
Сила	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя	Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Прыжок вверх толчком двух ног	Прыжок вверх толчком двух ног

Контрольные вопросы

Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Какое место занимает волейбол в общей системе физического развития?
3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

Основы техники и тактики в волейболе

1. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение технике движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по волейболу.

Контрольные испытания.

Общefизическая подготовка.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть 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 трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 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, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

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

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество

приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.