

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ГОРОДА ОБНИНСКА**

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 18»
Протокол заседания
методического совета
№ 10-пс от «24» мая 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 12- 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Учитель физической культуры
Кваскова Ю.Ю.

Обнинск
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание Программы.....	8
2.1 Учебный (тематический) план.....	8
2.2 Содержание учебного (тематического) плана.....	9
3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	11
4. Приложение	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Волейбол (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения Программы базовый.

Спорт является важной составляющей здоровья детей. Секция волейбола направлена на подготовку обучающихся к школьным соревнованиям, формирование здорового образа жизни, физического совершенствования, а также на отказ от негативных проявлений, в том числе вредных привычек.

Внедрение новой игровой дисциплины поможет обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьёт у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни; достижения оздоровительно-корректирующего эффекта.

Актуальность Программы

Актуальность программы волейбола обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Новизна программы заключается в том, что секция волейбола помогает обучающимся понять какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение

полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Отличительные особенности Программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок.

Цель программы

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол, а также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний;

- в волейбол обучение игре (техника и тактика);

Развивающие:

- Развитие физических навыков и двигательные способности;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений);
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола;

Воспитательные:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол);
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

Методы и формы обучения

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 по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Возрастная категория обучающихся

Возрастная категория обучающихся по программе 12-15 лет.

Формы и режим занятий

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективными в плане подготовки и обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок реализации

Срок реализации Программы составляет 1 год (68 часов в год).

Планируемые результаты реализации Программы

В результате обучения по данной Программе обучающиеся **будут знать:**

- основные компоненты игры;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- что такое техника и тактика игры;
- физические качества;
- правила соревнований.

будут уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические элементы и тактические действия
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

У обучающихся **будут развиваться:**

- Сила, ловкость, выносливость, гибкость;
- Опорно-двигательный аппарат;
- Стрессоустойчивость;
- Острое внимание;
- Ответственность;
- Уверенность в себе;
- Трудолюбие;
- Эффективная коммуникация.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

Механизм оценивания результатов освоения Программы.

Входной контроль.

Беседа, с целью выявления уровня знаний обучающихся об игре волейбол.

Текущий контроль.

В процессе обучения в течение года, обучающиеся выполняют технические элементы, тактические действия и сдают нормативы по ОФП с целью контроля уровня знаний и физической подготовленности.

Итоговый контроль.

Итогом обучения является контрольная сдача нормативов и контрольная игра.

Формы подведения итогов реализации Программы

По окончании обучения проводится тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы, участие в соревнованиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоритическая подготовка	2	2	-	Беседа, устный опрос
	Раздел 2 Техническая подготовка (включая ОФП)	40	-	40	Практическое задание
	Раздел 3. Тактическая подготовка(включая ОФП)	16	-	16	Практическое задание
	Раздел 4. Соревнования	8	-	8	Практическое задание

Раздел 5. Мультимедиа	2		2	
Всего	68			

2.2 Содержание учебного (тематического) плана

Введение

Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с видами бумаги и её основными свойствами, с инструментами для обработки. История развития искусства оригами.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Раздел 2. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Раздел 4. Соревнования

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Раздел 5. Мультимедиа.

Просмотр соревнований, разбор технических и тактических элементов и ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

ОФП

Бег 30 м бх5м. 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 при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

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. 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.

Методическое обеспечение: разработка занятий, литература, учебные пособия.

Технические средства: спортивный инвентарь, проектор с монитором для просмотра видео материала.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение реализации Программы

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение реализации Программы

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: индивидуальные, фронтальные, групповые и поточные.

Освоение материала происходит по принципу от простого к сложному.

Все задания соответствуют по сложности определенному возрасту обучающихся. Это гарантирует успех каждого и, как следствие, воспитывает уверенность в себе.

Материально-техническое обеспечение реализации Программы

1. Спортивный зал
2. Сетка волейбольная и стойки
3. Мячи
4. Скакалки
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастические маты
7. Гимнастическая стенка
8. Рулетка
9. Проектор, монитор.

Список литературы, используемой при написании программы

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Календарный (тематический) план. 1-й год обучения

№ п/п	Раздел/ темы	Кол- во часо в	№ ур ок ов	Форма организации и виды деятельности		Дата Проведе ния/ план	Коррек- ка даты/фа кт
				Теория	Практика		
1	Теория						
1.1	Теория. Правила игры	1	1	Введение в волейбол. Правила Техника безопасности.			
1.2	Теория. Правила соревнований	1	2	Размеры площадки Основные ошибки			
2	Техническая подготовка						
2.1	Вводное занятие	1	3		Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		
2.2	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	4		Выполнение практических заданий		
2.3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	5		Выполнение практических заданий		
2.4	Совершенствование стоки и перемещения игрока	1	6		Выполнение практических заданий		
2.5	Разучивание передачи сверху двумя руками над собой (1)	1	7		Выполнение практических заданий		
2.6	Разучивание передачи сверху двумя руками над собой (2)	1	8		Выполнение практических заданий		
2.7	Совершенствование передачи сверху двумя руками над собой (1)	1	9		Выполнение практических заданий		

2.8	Совершенствование передачи сверху двумя руками над собой (2)	1	10		Выполнение практических заданий		
2.9	Совершенствование передачи сверху двумя руками над собой (3)	1	11		Выполнение практических заданий		
2.10	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	12		Выполнение практических заданий		
2.11	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) (1)	1	13		Выполнение практических заданий		
2.12	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) (2)	1	14		Выполнение практических заданий		
2.13	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) (3)	1	15		Выполнение практических заданий		
2.14	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	16		Выполнение практических заданий		
2.15	Совершенствование верхней передачи мяча у стены (1)	1	17		Выполнение практических заданий		
2.16	Совершенствование верхней передачи мяча у стены (2)	1	18		Выполнение практических заданий		
2.17	Совершенствование верхней передачи мяча у стены (3)	1	19		Выполнение практических заданий		
2.18	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	20		Выполнение практических заданий		
2.19	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой (1)	1	21		Выполнение практических заданий		
2.20	Совершенствование передачи снизу двумя	1	22		Выполнение практических		

	руками над собой(2)				заданий		
2.21	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой(3)	1	23		Выполнение практических заданий		
2.22	Разучивание верхней передачи двумя руками в парах.	1	24		Выполнение практических заданий		
2.23	Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах(1)	1	25		Выполнение практических заданий		
2.24	Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах(2)	1	26		Выполнение практических заданий		
2.25	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1	27		Выполнение практических заданий		
2.26	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах (1)	1	28		Выполнение практических заданий		
2.27	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах(2)	1	29		Выполнение практических заданий		
2.28	Разучивание нижней прямой подачи.	1	30		Выполнение практических заданий		
2.29	Совершенствование нижней прямой подачи(1)	1	31		Выполнение практических заданий		
2.30	Совершенствование нижней прямой подачи(2)	1	32		Выполнение практических заданий		
2.31	Техника приема и передачи мяча. Игра «Пионербол»	1	33		Выполнение практических заданий		
2.32	Техника приема и передачи мяча. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	1	34		Выполнение практических заданий		
2.33	Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	1	35		Выполнение практических заданий		
2.34	Верхняя передача мяча парами, тройками через сетку. Развитие прыгучести.	1	36		Выполнение практических заданий		
2.35	Разучивание прямого нападающего удара (1)	1	37		Выполнение практических заданий		

2.36	Разучивание прямого нападающего удара (2)	1	38		Выполнение практических заданий		
2.37	Круговая тренировка	1	39		Выполнение практических заданий		
2.38	Развитие координационных Способностей. Общая Сила. Учебная игра.	1	40		Выполнение практических заданий		
2.39	Скоростно -силовая подготовка. Повышение уровня ФП.	1	41		Выполнение практических заданий		
2.40	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	42		Выполнение практических заданий		
3	Тактическая подготовка	16					
3.1	Разучивание индивидуальных тактических действия в защите (1)	1	43		Выполнение практических заданий		
3.2	Разучивание индивидуальных тактических действия в защите (2)	1	44		Выполнение практических заданий		
3.3	Разучивание индивидуальных тактических действия в защите (3)	1	45		Выполнение практических заданий		
3.4	Разучивание одиночного блокирования (1)	1	46		Выполнение практических заданий		
3.5	Разучивание одиночного блокирования (2)	1	47		Выполнение практических заданий		
3.6	Разучивание одиночного блокирования (3)	1	48		Выполнение практических заданий		
3.7	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении (1)	1	49		Выполнение практических заданий		
3.8	Разучивание	1	50		Выполнение		

	индивидуальных тактических действия в нападении (2)				практических заданий		
3.9	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении (3)	1	51		Выполнение практических заданий		
3.10	Двусторонняя учебная игра.	1	52		Выполнение практических заданий		
3.11	Разучивание групповых тактических действий в защите (1)	1	53		Выполнение практических заданий		
3.12	Разучивание групповых тактических действий в защите (2)	1	54		Выполнение практических заданий		
3.13	Разучивание групповых тактических действий в защите (3)	1	55		Выполнение практических заданий		
3.14	Совершенствование одиночного блокирования(1)	1	56		Выполнение практических заданий		
3.15	Совершенствование одиночного блокирования(2)	1	57		Выполнение практических заданий		
3.16	Сдача контрольных нормативов	1	58		Выполнение практических заданий		
4	Соревнования						
4.1	Учебно-тренировочная игра 1	1	59		Игра		
4.2	Учебно-тренировочная игра 2	1	60		Игра		
4.3	Учебно-тренировочная игра 3	1	61		Игра		
4.4	Учебно-тренировочная игра 4	1	62		Игра		
4.5	Учебно-тренировочная игра 5	1	63		Игра		
4.6	Учебно-тренировочная игра 6	1	64		Игра		
4.7	Учебно-тренировочная игра 7	1	65				
4.8	Учебно-тренировочная игра 8	1	66				
5	Мультимедиа						
5.1	Просмотр видеofilmа Учебно-тренировочная игра с	1	67	Просмотр видеоматериала	Игра		

	разбором ошибок. (1)						
5.2.	Просмотр видеофильма Учебно-тренировочная игра с разбором ошибок. (2)	1	68	Просмотр видеоматериала	Игра		
Итого		68					

**Лист корректировки
календарно-тематического планирования**

Предмет (занятие): «Волейбол»

Класс:

Учитель: Агапова Т.А.

2023-2024 учебный год

№ урока (занятия)	Тема	Количество часов		Причина Корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		