Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Большой Самовец Грязинского муниципального района Липецкой области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БОЛЬШОЙ САМОВЕЦ ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БОЛЬШОЙ САМОВЕЦ ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
DN: C=RU, S=Липецкая область, STREET="Советская, д. 135А", L=с. Большой Самовец, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БОЛЬШОЙ САМОВЕЦ ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ, ОГРН=1024800524341, СНИЛС=05573134355, ИНН ЮЛ=4802006484, ИНН=480203248143, E=zakupki.tob@yandex.ru, G=Виктория Викторовна, SN=Голышкина, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. БОЛЬШОЙ САМОВЕЦ ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-11 09:28:59
Foxit Reader Версия: 9.7.2

ПРИНЯТА	**«УТВЕРЖДАЮ»**
на заседании педагогического совета МБОУ СОШ с.Б.Самовец Протокол от 30.08.2023 № 1	Директор МБОУ СОШ с.Б.Самовец _____ В.В.Годлышкина Приказ от 30.08.2023 № 136

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 12 - 17 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
Плетнев Геннадий Алексеевич, учитель физической культуры
Квалификационная категория: первая

с. Большой Самовец – 2023 год

I.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) реализуется в рамках физкультурно-оздоровительной направленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обеспечивают строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 10 - 20 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия обучающихся.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);

- Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;
- Приказ УОиН от 16.04.2018 №450 «Об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Липецкой области»;
- Приказ УОиН от 17.04.2018 №454 «Об утверждении плана мероприятий "дорожная карта" по внедрению персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальных районах (городских округах) Липецкой области»;
- Устав МБОУ СОШ с.Б.Самовец Грязинского муниципального района Липецкой области
- Программа дополнительного образования МБОУ СОШ с.Б.Самовец на 2020-2025гг;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СОШ с.Б.Самовец

Организация образовательного процесса

Программа ориентирована на возрастную группу детей 12-17 лет, которые проявляют интерес к игре «Волейбол»

Организация образовательного процесса дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» осуществляется в соответствии с Программой дополнительного образования МБОУ СОШ с.Б.Самовец на 2020-2025 гг

Срок реализации образовательной программы - 1 года. Количество учебных часов: 76 часов, из них теоретических – 16 часов, практических – 60 часов;

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия;
- Тренировки по индивидуальным планам;
- Календарные соревнования;
- Учебные и товарищеские игры;
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе.

Большее внимание в программе уделяется **СФП**, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Срок освоения программы - 1 года.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа согласно расписанию занятий на учебный год. Количество учебных часов в неделю – 2 часа.

Регламентирование образовательного процесса на день

Начало занятий – 14.00 час окончание – 15.40 час, согласно расписания кружков

Продолжительность занятий: 1 час 30 минут, перерыв – 10 минут

Наполняемость групп: до 20 человек.

Уровень программы – базовый.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов, квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей в возрасте с 12 до 17 лет. Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

Основной показатель работы спортивного направления по волейболу и ожидаемый (планируемый) результат:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года);
- вклад в подготовку сборных команд Турочакского района и Республики Алтай;
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда.

Основное условие пребывания обучающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

1.2 Цель и задачи программы

Цель: подготовка детей к начинающим достижениям игры в волейбол.

Обучающие задачи:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

Воспитывающие задачи:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Развивающие задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

1.3 Содержание программы

Учебный план

	Название курса	Количество часов
1	**Курс «Теоретические основы игры волейбол»**	**16ч.**
2	**Курс «Практические основы игры волейбол»**	**60ч.**
	Итого:	**76ч.**

Содержание программы

Теоретические основы игры волейбол *– 16 (часов)*

Физическая культура и спорт в России.Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использованиеестественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств**о**бщей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические основы игры волейбол *– 60 (часов)*

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.
Гимнастические упражнения.
-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
-Упражнения для туловища и шеи.
-Упражнения для мышц ног и таза.
Акробатические упражнения.
Легкоатлетические упражнения.
- Бег.
- Прыжки.
- Метания.
Спортивные игры.
Подвижные игры:
Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
Подвижные игры:
Упражнения для развития прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

***Практические занятия* по технике нападения.**

Действия без мяча. *Перемещения и стойки:- стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;*
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;*
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.
Подача мяча:- нижняя прямая на точность, нижняя боковая наточность.
Нападающие удары: -

***Практические занятия* по технике защиты.**

Действия без мяча. *Перемещения и стойки:*
Действия с мячом. *Приём мяча:*
Блокирование

***Практические занятия* по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.
Групповые действия.
Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на
- участие в соревнованиях;
- таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- выполнение начальных спортивных разрядов.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Знать:

- технику приема и передачи мяча в волейболе;
- технику нападающего удара в волейболе;
- технику подачи мяча в волейболе.

Уметь:

- играть по упрощенным правилам волейбола.
-

II.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года.

Реализация программы осуществляется на базе МБОУ СОШ с.Б.Самовец

начало занятий – 01.09.2023 года, окончание – 30.06.2024 года .

Продолжительность учебного года – 38 учебных недель.

Количество групп – комплектов.

Количество групп на 2023- 2024 учебный год – 4

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 штуки;
2. Стойки волейбольный – 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки – 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты – 3 штуки.
6. Скакалки – 30 штук.
7. Мячи набивные – 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы – 25 штук.
9. Гантели различной массы – 20 штук.
10. Мячи волейбольные – 30 штук.
11. Мячи для мини-волейбола – 20 штук
12. Туристическое снаряжение для походов на 15 – 20 человек.
13. Рулетка – 2 штуки.
14. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

2.3 Формы аттестации

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.
Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

2.4 Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

− проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
− диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы

по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
2.	Прыжок в длину с/м (см)	170	190	195	210	220
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. **Прыжок в длину с места**. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3. **Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы

по **специальной физической** подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	6	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз

стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».

14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

2.5 Методическое обеспечение

№ п/п	**Раздел**	**Формы занятий**	**Методы и приемы**	**Формы подведения итогов**
1	Основы знаний	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
3	Освоение техники приемов и передач мяча	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков,	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование

			физических упражнений)	
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение тактикой игры в защите	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера,	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой

			выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

III.Список литературы для педагогов

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФКиС при совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;

2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;

3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;

4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;

5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;

6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);

7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;

9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;

10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;

12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;

13.А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;

14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;

15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985

Литература для обучающихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко ФиС 2005.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.ская подготовка

Информационные ресурсы:

Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа: http://dyussh.jimdo.com

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Большой Самовец Грязинского муниципального района Липецкой области.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающейпрограмме спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»
по курсу «Теоретические основы игры волейбол»

Составил
Плетнев Геннадий Алексеевич,
учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель курса 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, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Задачи курса: подготовка физически крепких и развитых духовно молодых людей, готовых к социально-значимым видам деятельности, популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана рабочая программа курса «Теоретические основы игры в волейбол »

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);

- Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;
- Приказ УОиН от 16.04.2018 №450 «Об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Липецкой области»;
- Приказ УОиН от 17.04.2018 №454 «Об утверждении плана мероприятий "дорожная карта" по внедрению персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальных районах (городских округах) Липецкой области»;
- Устав МБОУ СОШ с.Б.Самовец Грязинского района Липецкой области
- Программа дополнительного образования МБОУ СОШ с.Б.Самовец на 2020-2025гг;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СОШ с.Б.Самовец»;

Курсу «**Теоретические основы игры в волейбол** » в учебном плане отведено – 16 часов,

Планируемые результаты :
- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Содержание программы

Теоретические основы игры в волейбол – 16 (часов)

Физическая культура и спорт в России.Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.
Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использованиеестественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.
Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.
Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств **о**бщей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.
Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

2. Календарно- тематический план учебного курса «Теоретические основы игры в волейбол »

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Физическая культура и спорт в России.	2	03.09	
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	2	40.09	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	2	10.09	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2	11.09	
5	Предупреждение травматизма при игре в волейбол	2	17.09	
6	Основы методики обучения в волейболе.	2	18.09	
7	Правила соревнований, их организация и проведение	2	24.10	
8	Общая и специальная физическая подготовка.	2	01.10	
	Итого:	**16**		

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Большой Самовец Грязинского муниципального района Липецкой области.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающейпрограмме спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»
по курсу «Практические основы игры волейбол »

Составил
Плетнев Геннадий Алексеевич,
учитель физической культуры

2023 -2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель курса повышение интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Задачи курса: формирование двигательных качеств, получение новых знаний, обучение игре в волейбол (техника, тактика). развитие физических навыков, закаливание, развитие эстетических качеств, развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана рабочая программа курса «Теоретические основы игры в волейбол »

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);
- Распоряжение администрации Липецкой области от 12 апреля 2018 года №187-р «О реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» в Липецкой области;
- Приказ УОиН от 16.04.2018 №450 «Об утверждении концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Липецкой области»;

- Приказ УОиН от 17.04.2018 №454 «Об утверждении плана мероприятий "дорожная карта" по внедрению персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальных районах (городских округах) Липецкой области»;
- Устав МБОУ СОШ с.Б.Самовец Грязинского района Липецкой области
- Программа дополнительного образования МБОУ СОШ с.Б.Самовец на 2020-2025гг;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБОУ СОШ с.Б.Самовец»;

Курсу «**Практические основы игры в волейбол** » в учебном плане отведено – 60 часов,

Планируемые результаты :
- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Грязинского района по волейболу;
- выполнение начальных спортивных разрядов.

Содержание программы

Практические основы игры в волейбол – 60 (часов)

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
-совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
Строевые упражнения.
Гимнастические упражнения.
-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
-Упражнения для туловища и шеи.
-Упражнения для мышц ног и таза.
Акробатические упражнения.
Легкоатлетические упражнения.
- Бег.
- Прыжки.
- Метания.
Спортивные игры.
Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
Подвижные игры:
Упражнения для развития прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

***Практические занятия* по технике нападения.**

Действия без мяча. *Перемещения и стойки:- стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;*
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;*
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.
Подача мяча:- нижняя прямая на точность, нижняя боковая наточность.
Нападающие удары: -

***Практические занятия* по технике защиты.**

Действия без мяча. *Перемещения и стойки:*
Действия с мячом. *Приём мяча:*
Блокирование

***Практические занятия* по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.
Групповые действия.
Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).
Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;
Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.
Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.
Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Календарно-тематическое планирование курса

«Практические основы игры в волейбол

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	Раздел. Общая физическая подготовка.	**10**		

1	*Строевые упражнения.*	2	08.10	
2	*Гимнастические упражнения*	2	15.10	
3	*Акробатические упражнения.*	2	22.10	
4	*Легкоатлетические упражнения.*	2	29.10	
5	*Спортивные игры.* *Подвижные игры*	2	12.11	
	Раздел. Специальная физическая подготовка.	**4**		
6	*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий* *Подвижные игры:* *Упражнения для развития прыгучести.* *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*	2	19.11	
7	*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча* *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировани*	2	26.11	
	Раздел. *Практические занятия* по технике нападения.	**4**		
8	**Действия без мяча.** *Перемещения и стойки.*	2	03.12	
9	**Действия с мячом.** *Передача мяча сверху двумя руками, подача мяча.*	2	10.12	
	Раздел. *Практические занятия* по технике защиты.	**4**		
10	**Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:*	2	17.12	
11	**Действия с мячом.** *Приём мяча:* *Блокирование*	2	24.12	
	Раздел. Интегральная подготовка	**28**		
12	Индивидуальные действия при передачах	2	14.01	
13	Индивидуальные действия при подачах	2	21.01	
14	Система игры.	2	28.01	
15	Контрольные нормативы	2	04.02	
16	Интегральная подготовка	2	11.02	
17	Упражнения по технике	2	18.02	
18	Задания по тактике и технике.	2	25.02	

19-20	Индивидуальные и групповые действия.	4	04.03 11.03	
21	Командные действия в игре.	2	18.03	
22	Контрольные нормативы	2	25.03	
23	Индивидуальные действия при передачах	2	01.04	
24	Контрольно-проверочные мероприятия.	2	08.04	
25	Контрольные нормативы	2	15.04	
	Раздел Контрольные игры и соревнования.	10		
26	Соревнования по волейболу.	2	29.04	
27	Установка игрокам перед соревнованиями.	2	13.05	
28	Характеристика команды противника	2	27.05	
29	Тактический план игры.	2	10.06	
30	Разбор проведённых игр.	2	24.06	
	Итого	**60**		