

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
4	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	5
5	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
6	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	8
7	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	8
8	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	9
9	ПРИЛОЖЕНИЯ	11
9.1	Приложение № 1. Рабочая программа «Волейбол»	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. И плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.1 Цель и задачи программы

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол. Основными задачами программы являются:

- образовательные** ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- развивающие**
- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;

развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

развивать специальные технические и тактические навыки игры;

подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

-воспитательные

способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости,

дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.2 Актуальность и новизна программы

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После окончания обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретически х	практических
I	Основы знаний	6	4	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	36	3	33
1	Гимнастические упражнения	10	1	10
2	Лёгкоатлетические упражнения	14	1	12
3.	Подвижные игры	12	1	11
III	Техническая подготовка	97	9	88
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7
2	Техника приёма и передач мяча сверху	25	2	23
3.	Техника приёма мяча снизу	25	2	23
4.	Нижняя прямая подача	25	2	23
5.	Нападающие удары	14	2	12
IV	Тактическая подготовка	46	8	38
1.	Индивидуальные действия	12	2	10
2.	Групповые действия	12	2	10
3.	Командные действия	12	2	10
4.	Тактика защиты	10	2	8
V	Контрольные испытания и	8	2	6

	соревнования			
	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого часов:	В течение года		
		204	27	177

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа предназначена для обучающихся школьного возраста 11 – 16 лет.

Срок реализации – 1 год.

Форма обучения – очная

Форма занятий – групповая (12-15 человек).

Основной формой организации работы с обучающимися является занятие, которое проходит 3 раза в неделю по 2 академическому часу продолжительностью 45 минут.

Продолжительность учебного года:

первый год обучения – начало учебного года – 02.09.2024,
окончание учебного года – 26.05.2025.

Количество недель в учебном году – 34 недели.

Сроки проведения промежуточной аттестации – последнее занятие в учебном году.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Правила охраны труда и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

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

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (36час)

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

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. 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. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (97 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг 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 и 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 мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; 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 с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (46 часов)

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействия 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.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

- спортивный зал
- стойки
- волейбольные мячи
- методические рекомендации

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации, оценочные методические материалы

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.
Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.
Устранение ошибок.

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список используемой литературы:

Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. - М.: Просвещение, 1999.

Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.

Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.

Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.

Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей - М.: Просвещение, 1989.

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.

Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 19

9. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

9.1. Рабочая программа «Волейбол»

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол. Основными задачами программы являются:

-образовательные ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
-изучить основы техники и тактики игры;

способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

-развивающие

способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;

развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

содействовать правильному физическому развитию;

развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

развивать специальные технические и тактические навыки игры;

подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

-воспитательные

способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости,

дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

После окончания обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;

- правила перехода игроков по номерам;

- правила игры в мини-волейбол;

- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;

- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- выполнять падения.

Тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.
1.	Техника перемещений.	4 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2.	Прием. Передача Подача мяча.	18 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		18 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		18ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		18ч	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		18 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
		18 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
		18ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя

		руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		18 ч. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		18 ч. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
		18 ч. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.
		8 ч. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		8 ч. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		10 ч. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
3.	Нападающий удар. Блокирование.	10 ч Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		10 ч. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		8 ч. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

4.	Тактика игры в нападении.	8 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
6 ч		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	
6 ч.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
6 ч.		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
5.	Тактика игры в защите	6 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
	Организация и проведение соревнований	6 ч. 2ч	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7-8,9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ
	Итого	204 ч.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Элементы содержания.	Дата проведения	Примечание
1-2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
3-10	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		
11-14	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
15-20	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
21-26	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		
27-38	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
39-46	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол		

47-58	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
59-66	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
67-75	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		
76-88	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.		
89-100	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
101-110	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
111-120	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол		
121-130	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в		
131-140	зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
141-155	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
156-	Нападающий удар без поворота туловища (с		

166	переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
167-180	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
181-190	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.		
191-195	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
196-198	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
199-200	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
201-202	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7-8,9-11 классов.		
203-204	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ		

