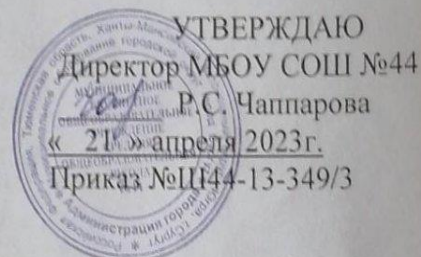


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
Методическим советом  
протокол № 9  
от « 14 » апреля 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
Спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 16-18 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Количество часов в год: 34

Автор-составитель программы:  
Музалёв Илья Валерьевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Сургут  
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации МБОУ СОШ №44

Название программы	Волейбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Музалёв Илья Валерьевич
Год разработки	2023г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Директор МБОУ СОШ №44 Р.С. Чаппарова
Информация о наличии рецензии	Программа не рецензирована
Цель	Формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия физическими упражнениями; формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.
Задачи	<b>Образовательная:</b> - обучить техническим приёмам и правилам игры; - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - обучить овладению навыками регулирования психического состояния. <b>Развивающая:</b> - развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать совершенствование навыков и умений игры;</li> <li>- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;</li> <li>- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;</li> <li>- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.</li> </ul>
Уровень реализуемой программы (стартовый, базовый, продвинутый)	Базовый
Ожидаемые результаты освоения программы	<p><b>Предметные результаты:</b> -выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке; - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - овладение умениями и навыками игры; - развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции; -сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения; - укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры и судейства. Научатся играть в</p>

	волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.
Срок реализации программы	Программа реализуется в течение 2 года.
Количество часов в неделю / год	Проводится 1 раза в неделю, 34 часа за год, продолжительность занятий 40 минут/
Адресат программы	Обучающиеся МБОУ СОШ №44 13-18 лет в составе одной группы (желательно четное количество), как девочки, так и мальчики
Возраст обучающихся	16-18 лет
Формы занятий	В ходе проведения занятий применяются различные методы обучения, как теоретические (анализ, моделирование, рассказ, объяснение, инструктирование, обсуждение и др.), так и практические (упражнение, демонстрация т.д.); метод решения проблемных задач
Методическое обеспечение	Программа физическая культура 5-11 класс. -М. Просвещение 2019, В.И. Лях. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М.2000.Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001.Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.Волейбол Москва «Физкультура и спорт», Фурманов А.Г., Болдырев Д. М.,2020.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<i>Информационно-коммуникационные технологии</i> - Цифровые ресурсы. <i>Оборудование:</i> Спортивный зал, спортивный инвентарь - волейбольная сетка; - волейбольные стойки; - волейбольные мячи; - набивные мячи; - гимнастические палки, скакалки, скамейки, маты; - жгуты, эспандеры

## Аннотация к программе

Программа общеразвивающего дополнительного образования детей «Волейбол», разработана с учетом целей и задач основной образовательной программы МБОУ СОШ №44. В программе определены оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, основные направления работы, условия и средства, обеспечивающие формирование здоровья и здорового образа жизни школьников, воспитание морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Особенность данной программы состоит в ее акценте на использование в учебно-воспитательной работе педагогических технологий и методических приемов для демонстрации обучающимся значимости физического и психологического здоровья человека, воспитание понимания важности совершенствования здоровья для будущего самоутверждения. Обучение направлено на формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия волейболом; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность, ориентировано для обучения школьников 13-18 лет.

Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2023-2024 учебный год

Нормативные правовые документы, регламентирующие организацию образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол», МБОУ СОШ №44:

1. Авторская программа В.И. Лях физическая культура 5-11 класс М.: Просвещение 2019г., в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 44 на 2023-2024 учебный год.

2. Федеральный закон от 27.07.2022 №678-р «Об образовании в Российской Федерации» (<http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698>);

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (<https://base.garant.ru/70608812/>);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831) (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034>);

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) (<https://docs.cntd.ru/document/420207400>).

#### Направленность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### Концептуальная основа Программы (новизна, актуальность)

Программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков

физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, занятия физкультурой и спортом структурируются по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в объединениях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа «Волейбол» соотносится с возрастными интересами обучающихся 16-18 лет, в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся (девочек и мальчиков) данного возраста.

**Актуальность** программы «Волейбол» заключается в том, что в настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию обучающихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися школы на основе занятий в образовательном учреждении по волейболу.

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия физическими упражнениями; формирование навыков ответственного, бережного отношения к своему здоровью; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи программы:

*Образовательная:*

- обучать техническим приёмам и правилам игры;

- обучать тактическим действиям;
- обучать приёмам и методам самоконтроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучать овладению навыками регулирования психического состояния.

*Развивающая:*

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

*Воспитательные:*

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Адресат программы**, обучающиеся 16-18 лет девочки и мальчики, группа 16-18 человек.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта – волейбол, и призвана осуществлять три исключительно важных функции:

**Отличительными особенностями** дополнительной образовательной программы «Волейбол» является следующее:

- программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в рамках дополнительного образования детей, дополнена с учетом избранного вида спорта - волейбол, интересов детей, в зависимости от возраста, пола, уровня двигательных компетенций обучающихся, специфики нашего учреждения, -возможность использования материально-технической базы МБОУ СОШ №44.

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с гендерными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью образовательного процесса (спортивный зал, оборудование, инвентарь).

Результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Результаты освоения программы

*По окончании программы ожидается достижение следующих результатов:*

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и техникой и тактической подготовке;

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;



- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- овладение умениями и навыками игры в волейбол;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры в волейбол, умение простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

*Система, формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.*

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг - на начало и на окончание года обучения (опрос);
- тестирование на знание теоретического материала - в процессе занятий (тесты);
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в сентябре (входной контроль), в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (итоговая аттестация);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – вводного, в сентябре, в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течение учебного года (протоколы, приказы).

**Умения и навыки** проверяют во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований по волейболу, пионерболу с элементами волейбола. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

*Контрольные испытания.*

*Общефизическая подготовка.*

Челночный бег 30 м- 5 х 6м. На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Челночный бег 92м. с изменением направления. На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей. Мяч 7 на линии 1м. от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линии. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1.2.3.4.5.6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7).

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 стоя, 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. Дается 3 попытки, лучшая попытка засчитывается.

*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 обучающийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытания на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2метра х 1 метр, в зонах 1 и 6 – размером 3х3 метра. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на технику подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа (прямая подача) подачи послать мяч в поле. Пять попыток (второй год обучения).

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи (прямая подача) 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 6 х 2 метра), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 метра. Каждый обучающийся исполняет 3 попытки.

Тестовые требования к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств по программе общеразвивающего дополнительного образования детей «Волейбол»

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Девушки		Юноши	
		1 год	2 год	1 год	2 год
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0	5,8	5,9	5,7
2.	Челночный бег 30 м (5х6) (с)	12,1	11,5	11,9	10,9
3.	Бег 92 м с изменением направления (с)	31,5	30,5	30,0	28,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	170	170	190

5.	Бег 30 м с низкого старта (с)	5,9	5,4	5,7	5,0
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35	35	45
7.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног	35	40	40	45
8	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	3,5 5,0 5,5	4,0 5,5 6,0	4,0 6,0 6,5	4,5 7,0 7,5
<b>Техническая подготовленность</b>					
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2 и 4	3	4	3	4
2	Подача прямая на точность	3	4	3	4
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	4	3	4

Механизм осуществления программы:

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников МБОУ СОШ №44.

2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, подростков и юношества.

3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования - участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

Зачисление детей в группу дополнительного образования «Волейбол» осуществляется согласно правилам приема обучающихся в объединения дополнительного образования, на основании заявления от родителей.

Годовой план составлен в соответствии с физической подготовленностью занимающихся и сроком обучения в группе

Календарный учебный график дополнительного образования детей  
спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол»  
МБОУ СОШ № 44 на 2023-2024 учебный год

1 чет.	Осенние каникулы		2 чет.	Зимние каникулы		3 чет.	Весенние каникулы		4 чет.	Итого	
Сроки	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Учебные недели	Каникулы (кол-во дней)
01.09.23 - 28.10.23	31.10.23 - 05.11.23	8	06.11.23 - 30.12.23	31.12.23 - 07.01.24	9	08.01.24 - 23.03.24	24.03.24 - 31.03.24	8	01.04.24 - 25.05.24	34	25
Сроки организации промежуточной аттестации											
10-11 класс			10.10.2023-25.10.2023			1.05.2024-19.05.2024					

Программа рассчитана на 2 год обучения.

Этапы реализации Программы:

1. Организационно-исследовательский этап. Основной формой работы по программе волейбол является учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные занятия по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

2. Практический этап. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, контрольных нормативов и тестирования. С целью обеспечения практической подготовки учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки. Участие в мероприятиях программы дополнительного образования «Волейбол» позволит обучающимся сформировать умения, позволяющие им самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку. Тактическая и техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений. (Приложение 1-2). На различных этапах подготовки задачи ее меняются и становятся более целенаправленными.

3. Аналитический. Диагностика уровня усвоения программы проводится с помощью тестирования и выполнения контрольных нормативов.

Содержание учебно-тематического плана на 2 года обучения

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе «Волейбол» обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Содержание программы:

Теория.

Т/Б при занятиях волейболом. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом, спиной вперед. Перемещения приставными шагами: правым, левым плечом вперед. Двойной шаг вперед. Многоскоки. Сочетание способов перемещений, в том числе с изменением направления движения, по звуковому или визуальному сигналу.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; 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). Передача 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 в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 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 передачи снизу. Передача снизу с 3-6 м. Первая передача. Передача мяча снизу; прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой 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, при защите и организации нападения.

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.

Игры.

Подвижные игры «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета» «Перестрелка», «Тайский волейбол», комбинированные эстафеты различной степени сложности с использованием предметов (скакалки, волейбольные и набивные мячи...) и без них.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования волейболу

Соревновательная подготовка.

*Игровая подготовка включает:* учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

*Учебные игры:* закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному учебному материалу.

Вариант организации игры на одной стороне площадки: Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков при выполнении одной комбинации, отработке атаки после различных передач, атака с различных зон, отработка подачи приёма с доведением игровых действий до атаки. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю

игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

#### Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» построена с учетом принципа преемственности с основной образовательной программой общего среднего образования по физической культуре.

Вид спорта Волейбол.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества.

#### **Срок освоения программы:**

Программа реализуется в течение двух лет. В настоящей программе выделено 2 этапа стартового уровня подготовки:

1. Этап формирования представления о волейболе, обучение основным элементам техники приёмов и передач мяча. Он длится с сентября по май (первый год)
2. Этап углубленного изучения технических и тактических приёмов, он проходит с сентября по май (второй год)

### Учебный план на 1 год обучения

№ п\п	Наименование темы	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	1		Беседа
2	Правила игры	2	2		Беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка	8		8	Контрольные нормативы
4	Основы техники игры	19		19	Оценка техники выполнения
5	Контрольные игры и соревнования	2		2	Участие, протоколы игр
6	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре и технике игры	2		2	Контрольные нормативы
7	Итого по году обучения	34	3	31	

### Учебный план на 2 год обучения

№ п\п	Наименование темы	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	1		Беседа
2	Правила игры	1	1		Беседа
3	Общая и специальная физическая подготовка	8		8	Контрольные нормативы
4	Основы техники игры	10		10	Оценка техники выполнения



5	Тактика игры	10		10	Оценка техники выполнения
6	Контрольные игры и соревнования	2		2	Участие, протоколы игр
7	Выполнение контрольных нормативов по физической культуре и технике игры	2		2	Контрольные нормативы
8	Итого по году обучения	34	2	32	

## Календарно-тематическое планирование

### 1 год обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводный и первичный ИТБ№ 86-16, ИТБ№ 86-17	1 ч.		
2.	ИТБ№ 93-16. Техника передвижения.	1 ч.		
3.	История появления волейбола. Стойка волейболиста.	1 ч.		
4.	Правила игры волейбола. Расположение учащихся во время игры.	1 ч.		
5.	Передача мяча сверху.	1ч.		
6.	Передача мяча снизу.	1ч.		
7.	Прием мяча снизу после отскока от пола и передача мяча партнеру	1ч.		
8.	Бросок мяча из-за головы через сетку. Прием мяча снизу перед собой.	1 ч.		
9.	Подбрасывание мяча над собой. Развитие координации.	1 ч.		
10.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1 ч.		
11.	Подбрасывание мяча одной рукой. Прием мяча при согнутых руках.	1 ч.		
12.	Встречная передача мяча сверху двумя руками.	1 ч.		

13.	Прием и передача мяча двумя руками в парах.	1 ч.		
14.	Прием и передача мяча сверху в стену. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1 ч.		
15.	Нижняя прямая подача.	1 ч.		
16.	Наподдающий удар в пол с подбрасывания другой рукой	1 ч.		
17.	Набивание мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1 ч.		
18.	Прием мяча снизу двумя руками, передача мяча партнеру.	1 ч.		
19.	Подбрасывание мяча одной рукой, передача мяча на точность.	1 ч.		
20.	Верхняя прямая подача. Верхний и нижний прием мяча.	1 ч.		
21.	Бросок мяча из-за головы через сетку. Подбрасывание мяча одной рукой.	1 ч.		
22.	Передачи мяча над собой. Пионербол с элементами волейбола.	1 ч.		
23.	Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
24.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Верхняя и нижняя подачи.	1 ч.		
25.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.	1 ч.		
26.	Учебно- тренировочная игра.	1 ч.		
27.	Прием мяча снизу после отскока от пола и передача мяча партнеру.	1 ч.		
28.	Нападающий удар в пол с подбрасыванием другой рукой. Верхняя подача.	1 ч.		
29.	Блокирование. подача. Учебно- тренировочная игра.	1 ч.		
30.	Разыгрывание мяча на троих после подачи. Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
31.	Действие защиты от нападающих ударов, блокирование.	1 ч.		
32.	Верхний и нижний прием и передача мяча через сетку в парах. подача.	1 ч.		
33.	Технические элементы в волейболе. Передача мяча сверху и снизу.	1 ч.		
34.	Проведение соревнований по волейболу между двумя командами.	1 ч.		
	Итого:	34		

## Календарно-тематическое планирование

### 2 год обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Вводный и первичный ИТБ№ 86-16, ИТБ№ 86-17	1 ч.		
2.	Защита при помощи блокирования наподдающих ударов.	1 ч.		
3.	Подготовительные упражнения для волейболиста.	1 ч.		
4.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1 ч.		
5.	Разыгрывание мяча на троих после подачи. Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
6.	Верхний и нижний прием мяча. Повторить правила волейбола.	1 ч.		
7.	Нападающий удар в пол с подбрасыванием другой рукой.	1 ч.		
8.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1 ч.		
9.	Блокирование. Разыгрывание мяча на троих после подачи.	1 ч.		
10.	Нападающий удар.	1 ч.		
11.	Блокирование нападающего удара. Верхняя и нижняя подача.	1 ч.		
12.	Нападающий удар.	1 ч.		
13.	Блокирование нападающего удара. Верхняя и нижняя подача.	1 ч.		
14.	Нападающий удар.	1 ч.		
15.	Блокирование нападающего удара. Верхняя и нижняя подача.	1 ч.		
16.	Нападающий удар.	1 ч.		
17.	Блокирование нападающего удара. Верхняя и нижняя подача.	1 ч.		
18.	Нападающий удар и блокирование	1 ч.		
19.	Нападающий удар и блокирование	1 ч.		
20.	Нападающий удар и блокирование	1 ч.		
21.	Нападающий удар и блокирование	1 ч.		

22.	Нападающий удар и блокирование	1 ч.		
23.	Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
24.	Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
25.	Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
26.	Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
27.	Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
28.	Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
29.	Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
30.	Учебно-тренировочная игра.	1 ч.		
31.	Проведение соревнований по волейболу.	1 ч.		
32.	Проведение соревнований по волейболу.	1 ч.		
33.	Проведение соревнований по волейболу.	1 ч.		
34.	Проведение соревнований по волейболу.	1 ч.		
	Итого:	34		

### Список интернет ресурсов

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/10/11/programma-po-voleybolu>
2. [https://sv-dyussh.ucoz.ru/img/programma\\_volejbol\\_sog\\_2020.pdf](https://sv-dyussh.ucoz.ru/img/programma_volejbol_sog_2020.pdf)
3. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-predprofessionalnaya-programma-po-vidu-sporta-volejbol-4958439.html>
4. <https://booksformen.ru/tags/knigi-pro-voleybol>
5. <https://booksformen.ru/voleybol-enciklopediya>

### Список литературы для педагога

1. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. -М., В.И. Лях 2019.
2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2020.
3. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2021.
4. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2021.
5. Волейбол Москва «Физкультура и спорт», Фурманов А.Г., Болдырев Д. М.,2018г.