

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с.Октябрьское
Усманского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 20.08.2024г

УТВЕРЖДЕНА
приказом школы № 114 от 20.08.2024г



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Для обучающихся 7-9 классов

Срок реализации программы 1 год

**Составил учитель
физической культуры: Федорищева В.А.**

2024-2025год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на нормативно-правовых документах:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона № 304-ФЗ от 31.07.2020г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказа просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устава МБОУ СОШ с.Октябрьское;
- Положения о разработке, содержании и утверждении дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Октябрьское Усманского района Липецкой области.

В настоящее время существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей любого возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Новизна данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» состоит в том, что он доступен всем, играют в него как в

закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа и направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Цель и задача программы

Цель : всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях разного уровня.

Задачи:

1.Образовательные:

- освоить технику игры в волейбол;
- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- познакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

2.Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

3. Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в игре волейбол.

Работая по ней, изучая с учащимися теорию и практику, можно наиболее качественно подготовить детей к спортивным соревнованиям разного уровня.

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Формы обучения: очная

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 37 часов в год и включает в себя 2 курса.

Первый курс «Теоретические основы волейбола» рассчитан на 12 часов и направлен на формирование у детей познавательного интереса, связанного с усвоением новых знаний игры в волейбол.

Второй курс «Основы техники волейбола» рассчитан на 25 часов и направлен на освоение учащимися практических основ техники игры в волейбол.

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Теоретические основы волейбола»	12	Анкетирование
2.	«Основы техники волейбола»	25	Тестирование
Количество занятий в год		37	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	13 – 16 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Начало учебного года	01.09.2024 г.
Окончание учебного года	24.05.2025 г.
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	37 часов
Организация занятий	Среда 15:00-15:45
Продолжительность занятий	45 минут
Каникулы	С 25.05.2025 по 31.08.2025

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы представлено в двух курсах: «**Теоретические основы волейбола**» и «**Основы техники волейбола**» .

В курсе «**Теоретические основы волейбола**» представлен материал по истории волейбола, правила соревнований, оказания первой медицинской помощи.

В курсе «**Основы техники волейбола**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества, упражнения способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки

4.1 Содержание курса «Теоретические основы волейбола»

№ п/п	Тема	Содержание
1	Вводное занятие	Инструктажи. Техника безопасности на занятиях волейбола. Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста
2	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности. Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста.	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности. Строгое соблюдение определенных правил. Развитие волейбола в России. Сильнейшие волейболисты. Значение и место волейбола в системе физического воспитания
3	Инвентарь и оборудование.	Вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.
4	Судейство.	Правила судейства.
5	История возникновения волейбола. История мирового волейбола.	Обзор состояния и развития волейбола. Характеристика современного волейбола. Возникновение игры в волейбол
6	История российского волейбола	Развитие волейбола в России. Сильнейшие волейболисты. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Волейбольные мячи.
7	Методика выполнения упражнения.	Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.
8	Теоретическая подготовка (кругозор общих знаний).	Сфера интересов волейболистов
9	Психологическая подготовка.	Воспитание моральных и волевых качеств: добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие, умение преодолевать трудности, дисциплина, организованность, смелость, решительность, настойчивость.
10	Тактическая подготовка.	Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Основные технические приёмы в волейболе. Общая характеристика игры сильнейших волейболистов.
11	Закаливание и его разновидности.	
12	Итоговое занятие	Тестирование

4.2. Содержание курса «Основы техники волейбола»

№п\п	Тема	Содержание
1	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Разучивание основной стойки волейболиста. Разучивание передачи	Изучают охрану труда. Беседа. Выполняют упражнения в парах, группах,

	двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.	игры.
2	Закрепление основной стойки волейболиста. Закрепление передачи двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знакомятся с правилами выполнения упражнений. Показ. Рассказ. Передают мяч через сетку.
3	Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Учет нижней прямой подачи. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	Выполняют упражнения у стены с отскоком, игры.
4	Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	Совершенствуют передачи двумя руками сверху, игры.
5	Медленный бег 10 минут. Темповой непрерывный бег 4 минуты. Развитие физического качества силы.	Выполняют пульсометрию, беседа.
6	Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Темповой непрерывный бег 6 минут. Развитие физического качества силы.	Повторяют стойки, выполняют упражнения на развитие силы.
7	Темповой непрерывный бег 8 минут. Развитие физического качества силы. Игры.	Выполняют силовые упражнения, круговая тренировка.
8	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой непрерывный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.	Выполняют длительную нагрузку, передают мяч сверху
9	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.
10	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.	Регулируют нагрузку в зависимости от дыхания
11	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 15 минут. Развитие физического качества выносливости.	Передают мяч через сетку, игры.
12	Темповой интервальный бег 8 минут. Развитие физического качества силы.	Совершенствуют передачи двумя руками сверху, игры.
13	Темповой интервальный бег 8 минут. Развитие	Регулируют нагрузку

	физического качества силы.	взаимности от дыхания
14	Разучивание техники приема двумя руками снизу. Закрепление техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	Выполняют упражнения в висах и упорах, играют в миниволлейбол.
15	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление техники приема двумя руками снизу. Учет техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	Следят за ошибками партнеров, анализ.
16	Совершенствование техники приема двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники верхней прямой подачи. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	Повторяют выполнение упражнений партнеров, играют в подвижные игры.
17	Разучивание техники приема двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники приема двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Сравнивают технику, приема партнеров, анализ.
18	Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Подбирают упражнения для себя в парах, эстафеты.
19	Совершенствование техники приема двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Играют в игры с элементами волейбола
20	Учет техники приема двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	Повторяют выполнение упражнений партнеров, играют в подвижные игры.
21	Разучивание техники блокирования. Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	Выполняют прыжки в парах играют в догонялки с заданием
22	Разучивание техники передачи двумя руками сверху в прыжке. Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	Повторяют выполнение упражнений партнеров, играют в подвижные игры с бегом.
23	Инструктаж по охране труда на уроках. Совершенствование техники блокирования. Учет техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	Повторяют правила безопасности, опрос.

24	Сдача контрольных нормативов.	Сдача контрольных нормативов
25	Контрольные игры	Составляют план на каникулы, планирование.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации двух курсов «Теоретические основы волейбола» и «Основы техники волейбола» учащиеся получают знания и приобретают определенные умения.

5.1 Планируемые результаты освоения курса «Теоретические основы волейбола »:

Учащиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

5.2 Планируемые результаты освоения курса «Основы техники волейбола »:

Учащиеся должны уметь:

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- облюбовать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; □ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией учащихся.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего учебного года. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, практические занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания индивидуально и коллективно.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года .

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Обеспечение программы методическими видами продукции: разработка игр, нормативов и тестов.

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Начальная спортивная подготовка» является анкетирование.

1. Фамилия, Имя, Отчество _____
2. Дата рождения (дата, месяц, год) _____
3. Любите ли Вы спорт? _____
4. Умеете ли Вы играть в волейбол? _____
5. Нравится ли Вам этот вид спорта? _____
6. Знаете ли Вы историю развития этого спорта? _____
7. Собираетесь ли Вы продолжать заниматься волейболом? _____
8. Сколько раз в неделю Вы тренируетесь? _____
9. Как Вы начали заниматься волейболом? _____
10. Нравится ли Вашим родителям этот вид спорта? _____
11. Занимаются ли Ваши друзья волейболом? _____
12. Какие еще виды спорта Вам нравятся? _____
13. Хотели бы Вы заниматься еще каким-нибудь видом спорта? _____
14. Кем Вы собираетесь стать в будущем? _____
15. Нравится ли Вам перспектива работы тренером в будущем? _____
16. Определите ошибки, которые мешают личности качественно заниматься волейболом? _____
17. Что Вы любите в свободное время, кроме занятий волейболом? Это не мешает занятиям волейболом? _____

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «**Теоретические основы волейбола**» является тестирование.

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «**Основы техники волейбола**» является тестирование.

7. Организационно – педагогические условия обеспечения программы.

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Волейбол», имеет среднее педагогическое образование, систематически повышает уровень квалификации (не реже одного раза в три года).

Материальное оснащение:

- волейбольная площадка,
- спортивный зал;
- мячи волейбольные (12-15 шт);

- волейбольная сетка;
- форма для занятий по волейболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, футбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

8 Список литературы

- Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- *М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.* Физическая культура. 5-7классы. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
- *В.И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).
- *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Вводное занятие.		
2	Основная стойка волейболиста. Передача двумя руками сверху.		
3	Основная стойка волейболиста. Передача двумя руками сверху.		
4	Основная стойка волейболиста. Передача двумя руками сверху.		
5	Медленный бег. Темповой непрерывный бег.		
6	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Медленный бег. Темповой непрерывный бег.		
7	Медленный бег. Темповой непрерывный бег.		
8	Техника приёма двумя руками снизу. Судейство.		
9	Техника приёма двумя руками снизу. Судейство.		
10	Техника защитных действий		
11	Техника защитных действий.		
12	Разучивание техники приема двумя руками снизу.		
13	Техника приема двумя руками снизу. Совершенствование.		
14	Техника приема двумя руками снизу. Закрепление.		
15	Разучивание техники двумя руками сверху.		
16	История возникновения волейбола. История мирового волейбола. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу.		
17	Техника приема двумя руками сверху.		
18	Техника приема двумя руками сверху.		
19	Техника приема двумя руками сверху. Закрепление.		
20	Техника приема двумя руками сверху. Совершенствование. Техника блокирования.		
21	Техника блокирования. Закрепление.		
22	Техника блокирования. Совершенствование.		
23	История Российского волейбола.		
24	Методика выполнения упражнений.		
25	Закрепление техники приема двумя руками сверху.		
26	Техники верхней прямой подачи в прыжке.		
27	Техника верхней прямой подачи в прыжке.		

	Совершенствование.		
28	Техника верхней прямой подачи в прыжке. Закрепление.		
29	Техника передачи двумя руками снизу. совершенствование.		
30	Техника передачи двумя руками снизу. Закрепление.		
31	Теоретическая подготовка.		
32	Психологическая подготовка.		
33	Тактическая подготовка.		
34	Закаливание.		
35	Итоговое тестирование.		
36	Сдача контрольных нормативов.		
37	Контрольные игры.		