

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Салбинская СОШ»

Рассмотрена и принята на педагогическом совете МБОУ «Салбинская СОШ».
28.08.2024 года
Протокол №1

«УТВЕРЖДАЮ».
Директор МБОУ «Салбинская СОШ»
_____/Прокопенко В.Е../
Приказ № 01-10-77 от 02.09.2024 г.

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

Возраст учащихся: 8-15 лет. Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Гопп В.А

с.Салба-2024

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
«Салбинская СОШ»**

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

1	Автор программы	Гопп В.А
2	Преподаватель, реализующий прог рамму	
	Вид программы	Дополнительная общеразвивающая
3	Направленность пр ограммы	Физкультурно-спортивная
4	Срок реализации	1 год, 34 недели, 102 академических часа
5	Возраст обучающихся	8–15 лет, 2–9 классы
6	Названия населенн ого пункта, в которо м реализуется допол нительная образова тельная программа	С. Салба, Краснотуранского района, Красноярского края
7	Цель программы	Использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.
8	Краткое содержание программы	1. Основы знаний 2. Общая специальная физическая подготовка 3. Техника игры в волейбол 4. Тактическая подготовка 5. Контрольные испытания и соревнования
9	Прогнозируемые ре зультаты	1. Владение теоретическими и практическими основами игры в волейбол, 2. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для учащихся 2–9 классов, 8–15 лет МБОУ «Салбинская СОШ» и рассчитана на 1 год. Программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

1. Санитарно–

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденные постановлением от 28 сентября 2020 года № 28

«Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20.

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196

"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Актуальность программы

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра в волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных ее проявлениях у подростков.

Особенностью программы является ее направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяющая посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы

5–9 классы..

Объем программы: 36 часов.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 8–15 лет и состоит из следующих разделов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Тактическая подготовка

5. Контрольные испытания и соревнования

Режим занятий: 1 раз в неделю (один раз по 75 минут).

Типы занятий: комплексные занятия, включающие теорию и практику, постановки.

Формы проведения занятий: очная, фронтальная, групповая.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы –

использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

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;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружды;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основы гигиены, этикет).

1.3 Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России. **2.** Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: завести тетрадь по ТБ охранетруда, провести инструктаж. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц руки и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища

ишей, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

3. Техника игры в волейбол.

Теория: понятие о технике игры в волейбол, основные технические приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, атак же играть через сетку.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение руки ног, туловища и согласованность движений при передаче. Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передача мяча в стену и над собой на месте и в движении. Игра «Пионербол», эстафеты с передачей мячей.

Передача и приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Теория: передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных действий. Нижняя передача мяча.

Практика: имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подача точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

4. Тактическая подготовка.

Теория: понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону площадки противника. Умение определить направление полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре. Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

5. Контрольные игры, посещение соревнований.

Теория: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр; планирование командных заданий отдельным игрокам; выводы по игре.

Практика: участие в контрольных играх.

Тематическое планирование

№ недели	Количество часов	Тема занятия	Дата
1	2	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека.	
2	2	Волейбол в России. Перемещения стойки и волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	
3	2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	
4	2	Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	
5	2	Подвижные игры с элементами волейбола.	
6	2	Развитие быстроты перемещения.	
7	2	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху падением.	
8	2	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
9	2	Введение в начальные игровые ситуации.	
10	2	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	
11	2	Подвижные игры и эстафеты.	
12	2	Контрольное испытание по общей физической подготовке	
13	2	Двухсторонняя контрольная игра. Развитие быстроты и прыгучести	
14	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Развитие специальной ловкости.	
15	2	Упражнения для обучения блокированию.	
16	2	Учебная игра.	
17	2	Нападающий удар по неподвижному мячу.	

18	3	Учебно–тренировочная игра в волейбол.	
19	2	Обучение индивидуальными групповым тактическим действиям в нападении.	
20	2	Двухсторонняя игра.	
21	2	Одиночное блокирование.	
22	2	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	
23	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	
24	2	Совершенствование прямого нападающего удара.	
25	2	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов передач.	
26	2	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	
27	2	Двухсторонняя игра.	
28	2	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.	
29	2	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	
30	2	Взаимодействие защитников.	
31	2	Взаимодействие блокирующих	
32	2	Взаимодействие страхующих.	
33	2	ОФП.	
34	1	Итоговое занятие.	

Итого=68зан

Планируемые результаты

- Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

Ожидаемые результаты

После окончания *первого года* 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.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной программе Общеразвивающая программа дополнительного образования «Волейбол» включает учебный план, разработанный МБОУ ООШс. Екатериновка самостоятельно. Учебный план разработан с учетом графика образовательного процесса по реализуемой образовательной программе и срока обучения по данной программе. В образовательном учреждении учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в сроки, установленные графиком образовательного процесса.

Учебный план дополнительного образования детей отражает наименования учебных курсов, определяет количество аудиторных часов в неделю, сроки проведения промежуточной аттестации.

Учебный план дополнительной программы «Волейбол» предусматривает два учебных курса: 1) Теоретические занятия 2) Практические занятия

Учебный план

Учебные курсы	Год	Всего(загод)
	Годы обучения, количество аудиторных часов в неделю	
Теоретические занятия	1	34
Практические занятия	1	34
Всего занятий в неделю:	2	68

Формы аттестации

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении и судейств в внутришкольных соревнованиях. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится в конце года (май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система оценки результатов освоения обучения

дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации –

задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры в волейбол.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-тибалльная система оценки освоения программы: - минимальный уровень – 1 балл,

- средний уровень – от 2 до 5 баллов,

- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

2.2 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы

1. Продолжительность учебного года.

1.1. Начало учебного года – 02.09.2024г.

1.2. 1.2. Окончание учебного года: – 30.05.2025г

1.3. 1.3. Количество учебных недель: 34 недели

2. *Продолжительность каникул.*

2.1. Зимние каникулы: 28.12.2024-08.01.2025;

2.2. Летние каникулы: с 01.06.2025г. по 31.08.2025;

3. *Праздничные дни:*

- 4 ноября – День народного единства;

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января – Новогодние каникулы;

- 7 января – Рождество Христово;

- 23 февраля – День защитника Отечества;

- 8 марта – Международный женский день;

- 1 мая – Праздник Весны и Труда;

- 9 мая – День Победы

Продолжительность занятий:

Класс/четверть	2-9 классы
1 четверть	75 мин (ак. час) = 1 час 15 мин (астроном. час.)
2 четверть	75 мин (ак. час) = 1 час 15 мин (астроном. час.)
3 четверть	75 мин (ак. час) = 1 час 15 мин (астроном. час.)
4 четверть	75 мин (ак. час) = 1 час 15 мин (астроном. час.)

Сроки промежуточной аттестации:

20.05.2025-25.05.2025г.

2.3. Кадровый состав:

Программа реализуется одним педагогом педагогическим образованием.

2.4. Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки задания.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки задания.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП

4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки задания.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки задания.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - сдача нормативов	- карточки задания.	- скакалки; - гимнастическая стенка;	контрольные нормативы;

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24х12м.

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

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-20шт.
7. Мячи набивные(масса 1кг)-10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10шт.
9. Мячи волейбольные(для мини-волейбола)-10шт.
10. Рулетка-2шт.

Список литературы

1..БеляевВ.И.Волейбол,М. Просвещение2000год.
2.Комплекснаяпрограммапофизи
ческому воспитанию.5-
9классыподредакциейВ.И.Ляхи
А.А.Зданевич.Москва.«Просвещ
ение»2010г3.Интернет-сайты:
-<http://spo.1september.ru>Газетавгазете«Спортвшколе».
[http://www.abcspport.ru/Обзорспортивныхшколиспортивныхобществ.Новостиспорта,освещение
событий](http://www.abcspport.ru/Обзорспортивныхшколиспортивныхобществ.Новостиспорта,освещениесобытий)