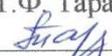


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Березовская средняя общеобразовательная школа
Абанского района Красноярского края

«Рассмотрено»
На заседании МО
Протокол № 4 от
«28» 08 2024 г
Руководитель МО
Т.Ф. Тарасова


подпись

«Согласовано»
Заместитель директора по
ВР А.В. Пилипенко
«28» 08 2024 г



подпись



Дополнительная общеобразовательная программа
«Волейбол»

Возраст детей: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года

Ващенко Алексей Иванович.
(Ф.И.О. составителя программы)
педагог дополнительного образования
(занимаемая должность)

с.Березовка
2024г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» для учащихся 11-17 лет составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Положение об организации предоставления дополнительного образования детей МКОУ Березовская СОШ.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» имеет **спортивно-оздоровительную направленность.**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач нашего государства.

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. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Программа «Волейбол» рассчитана на 3 года. На первый год обучения принимаются учащиеся 11-13 лет, на второй год обучения переводятся учащиеся, успешно освоившие программу 1 года. На третий год переводятся учащиеся. Успешно освоившие программу 2 года. Занятия в форме спортивной секции проводятся 1 раз в неделю по 2 часа для групп 1-2 года и 1 час для группы 3 года обучения 16-17 лет. Наполняемость групп – до 12 человек. Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются совместно. В программу принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- привитие интереса к соревнованиям; выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Результат программы

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
как правильно распределять свою физическую нагрузку;
правила игры в волейбол;
правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
правила проведения соревнований;

уметь:

проводить специальную разминку для волейболиста
овладеют основами техники волейбола;
овладеют основами судейства в волейболе;
вести счет;

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
коммуникабельность в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать задачи, поставленные педагогом;
знать технологическую последовательность выполнения работы;
правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

научиться проявлять творческие способности;
развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

учиться работать в коллективе;
проявлять индивидуальность и самостоятельность.

2. Содержание курса

Тематический план

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	5
2	Общефизическая подготовка	5
3	Специальная подготовка	10
4	Техническая подготовка	5
5	Тактическая подготовка	5
6	Игровая подготовка	3
7	Контрольные и календарные игры	2
	Общее количество часов в год	35

1. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры

Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка.

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, игры и эстафеты с препятствиями.

4. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

6. Игровая подготовка

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Контрольные и календарные игры.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

Контрольные игры и судейская пр1 год обучения

№	По плану	Кол-во часов	Тема занятия
1	06.09	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
2	13.09	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
3	20.09	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)
4	27.09	2	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5	04.10	2	Пас предплечьями: выполнение.
6	11.10	2	Пас предплечьями на месте.
7	18.10	2	Пас предплечьями в движении.
8	25.10	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут. <i>Контрольные испытания</i>
9	08.11	2	Пас предплечьями на точность.
10	15.11	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
11	22.11	2	Боковая подача.
12	29.11	2	Подвижные игры и эстафета.
13	06.12	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
14	13.12	2	Пас-отскок мяча-пас.
15	20.12	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
16	27.12	2	Передача –перемещение- передача.
17	10.01	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
18	17.01	2	Передача безадресного мяча.
19	24.01	2	Высокая прострельная передача.
20	31.01	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
21	07.02	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
22	14.02	2	Игра “Кому принимать подачу?”
23	21.02	2	Нижняя подача.
24	28.02	2	Верхняя подача.
25	07.03	2	Игра “Круг за кругом”.
26	14.03	2	Техника атакующего удара.
27	21.03	2	Упражнения для мышц ног и таза.
28	04.04	2	Пас из неудобного положения.
29	11.04	2	Игра пионербол.
30	18.04	2	Игра “Поддай и попади”
31	25.04	2	Общеразвивающие упражнения.
32	02.05	2	Игра “Сумей передать и подать”
33	10.05	2	Игра”Кому принимать подачу”
34	16.05	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
35	23.05	2	<i>Контрольные испытания по технич. подготовке</i>

актика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Календарно-тематическое планирование 3 год обучения.

№	По плану	Кол-во часов	Тема занятия
1	06.09	1	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
2	13.09	1	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
3	20.09	1	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)
4	27.09	1	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5	04.10	1	Пас предплечьями: выполнение.
6	11.10 ,	1	Пас предплечьями на месте.
7	18.10 ,	1	Пас предплечьями в движении.
8	25.10 ,	1	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут. <i>Контрольные испытания</i>
9	08.11	1	Пас предплечьями на точность.
10	15,11	1	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
11	22.11	1	Боковая подача.
12	29.11	1	Подвижные игры и эстафета.
13	06,12	1	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
14	13,12	1	Пас-отскок мяча-пас.
15	20.12	1	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
16	27.12	1	Передача –перемещение- передача.
17	10.01	1	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
18	17,01	1	Передача безадресного мяча.
19	24.01	1	Высокая прострельная передача.
20	31.01	1	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
21	07.02	1	Подача, пас предплечьями и второй пас.
22	14.02	1	Игра “Кому принимать подачу?”
23	21.02	1	Нижняя подача.
24	28.02	1	Верхняя подача.
25	07.03	1	Игра “Круг за кругом”.
26	14.03	1	Техника атакующего удара.
27	21.03	1	Упражнения для мышц ног и таза.
28	04.04	1	Пас из неудобного положения.
29	11.04	1	Игра пионербол.
30	18,04	1	Игра “Подай и попади”
31	25.04	1	Общеразвивающие упражнения.
32	02.05	1	Игра “Сумей передать и подать”
33	10.05	1	Игра”Кому принимать подачу”
34	16,05	1	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
35	23.05	1	<i>Контрольные испытания по технич. подготовке</i>

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения.

№	план	Кол-во часов	Тема занятия
1	06.09	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.
2	13.09	2	Сведения о строении и функциях организма.
3	20.09	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая)
4	27.09	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
5	04,10	2	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
6	11.,10	2	<i>Контрольные испытания по физической подготовке</i>
7	18.10	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
8	25.10	2	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9	08.11	2	Пас предплечьями на точность.
10	15.11	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
11	22.11	2	Подача и пас предплечьями.
12	29.11	2	Верхняя подача.
13	06.12	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
14	13.12	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
15	20.12	2	Нацеленная подача
16	27.12	2	Передача сверху.
17	10,01	2	Прием подачи.
18	17.01	2	Передача –перемещение- передача.
19	24.01	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
20	31.01	2	Передача сверху.
21	07.02	2	Игра «На подачах-вся команда».
22	14.02	2	Передача безадресного мяча.
23	21.02	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
24	28.02	2	Передача –перемещение- передача.
25	07.03	2	Высокая пристрельная передача.
26	14.03	2	Пас из неудобного положения.
27	21.03	2	Пас из неудобного положения.
28	04.04	2	Индивидуальные действие.
29	11.04	2	Подвижные игры и эстафеты.
30	18.04	1	Пас из неудобного положения.
31	25.04	1	Игра волейбол по упроченным правилам.
32	02.05	1	Игра волейбол.
33	10.05	1	Игра “Подай и попади”
34	16.05	1	Общеразвивающие упражнения
35	23.05	1	Игра “Сумей передать и подать” <i>Контрольные испытания по физической подготовке</i>

3 год обучения

- Контрольные испытания по технической подготовке

Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

3.Формы контроля и оценочные материалы

Виды и формы контроля:

1-й год обучения

вид работы	I четв	II четв	IIIчетв	IVчетв	итого в год
Контрольные испытания	2			2	4
всего уроков	2			2	4

2-й год обучения

вид работы	I четв	II четв	IIIчетв	IVчетв	итого в год
Контрольные испытания	2			2	4
всего уроков	2			2	4

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено» по общей физической и специально физической подготовки прирост показателей.

Основные темы теоретической подготовки.

- 1.Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.
- 2.Оборудование и инвентарь.
- 3.Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности
- 4.Личная и общественная гигиена.
- 5.Закаливание организма спортсмена.
- 6.Правила соревнований.

Аттестация по общей физической и специальной физической подготовке проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано» - «не сдано».

Контрольные упражнения

Мт/ п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м. 6х5 (с)	12.5	12.0
3	Бег 92 м. «елочка» (с)	32.7	31.0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40

6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей с выставление оценки «зачет», «незачет».

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Колич. показатель
1	2	3
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	4
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	3 3 6
6	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	4

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Спортивный зал
Сетка волейбольная
Стойки волейбольные
Гимнастическая стенка
Гимнастические скамейки
Гимнастические маты
Скакалки
Мячи набивные (масса 1 кг)
Резиновые амортизаторы
Гантели различной массы
Макет площадки с фишками
Мячи волейбольные
