**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»**

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ «Сосновская СОШ»
_____/Орлова Е.В./
Протокол № 1 ч. 2 от 29.08.2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Сосновская СОШ»
_____/Корепанова Е.С./
Приказ № 68-ОД от 31.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Разработчик программы: Чазов
Г. А., педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность

Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся средством приобщения детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Достоинствами волейбола являются – отсутствие возрастных ограничений, доступность оборудования, мест для игры, простота правила его проведения.

Игра в волейбол способствует гармоничному развитию школьников, помогает вырабатывать жизненно важные качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции, а также благотворно воздействует на системы органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Волейбол как командный вид спорта имеет большое воспитательное значение: отлично развивает морально-волевые качества (взаимопонимание, смелость, решительность, выдержку, целеустремленность и волю к победе); способствует формированию положительных отношений в детском коллективе так же, являясь одним из наиболее эмоциональных видов спорта, волейбол способствует формированию нравственных качеств, так как соревнования, где вся игровая деятельность строго регламентирована, требуют уважительного отношения к соперникам, судьям даже в экстремальной ситуации, при работе в команде игроки должны ставить командные цели выше личных интересов.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Адресат программы

Программа адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста, стартовый уровень – 10-14 лет, базовый уровень – 15-17 лет., имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья учащихся и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения стартового уровня – 144 часа и 1 год обучения базового уровня – 144 часа

Формы организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в форме: групповых занятий и занятий в подгруппах – на этапе разучивания и совершенствования технических приемов.

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности.

Виды занятий: соревнования, практические занятия, игра, лекция

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 акад. часа (всего 144 акад. часа в год); Продолжительность академического часа – 40 минут.

Цель стартового уровня: Приобщение детей к занятиям волейболом и здоровому образу жизни.

Задачи:

- познакомить с историей возникновения волейбола как вида спорта;
- изучить основы личной гигиены спортсмена, правила закаливания;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики волейбола;
- обучить тактике и технике волейбола;
- воспитывать выносливость, быстроту, силу, координацию

Цель программы базового уровня

- Раскрытие спортивного потенциала учащихся через занятия волейболом, развитие устойчивого интереса к волейболу.

Задачи программы базового уровня:

- дать знания по состоянию современного состояния волейбола в мире, России.
- углубить знания по основным приемам техники и тактики волейбола;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

Учебный план на 1-ый год обучения.

№	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	6	-	6	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	-	19	19	Мониторинг
3	Специальная физическая подготовка	-	19	19	Зачетное занятие
4	Техника нападения	-	30	30	Зачет
5	Техника защиты	-	30	30	Зачет
6	Игровая практика	-	40	40	Зачет
	Итого	6	138	144	

Учебный план на 2-ой год обучения

№	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	2	-	2	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	-	16	16	Мониторинг
3	Специальная физическая подготовка	-	19	19	Зачетное занятие
4	Техника нападения	-	33	33	Зачет
5	Техника защиты	-	33	33	Зачет
6	Игровая практика	-	41	41	Зачет
	Итого	2	142	144	

Содержание программы на 1-ый год обучения

1. Теоретическая подготовка.

- режим занятий;
- правила техники безопасности на занятиях спортивными играми;
- правила противопожарной безопасности, дорожного движения и поведения в чрезвычайных ситуациях;
- история возникновения и развития игры в волейбол;
- терминология (техника ловли, передачи, подач);
- правила игры в волейбол (цель игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков нападения и защите).

2. Общая физическая подготовка.

- ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием бедра);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад с изменением направления и поворотами, с максимальной скоростью 30, 60 метров, старты из различных исходных положений);
- упражнения с мячом в движении с дополнительными заданиями на внезапные остановки;
- наклоны (в различных исходных положениях самостоятельно и в парах);
- махи ногами (в различных направлениях, с максимальной амплитудой).
- прыжки (на одной и двух ногах; в длину с места; многоскоки – 3, 5, 7 прыжков);

- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз; сведение рук вперед и разведение в стороны; круговые вращения сгибания и разгибания рук в упоре лежа);
- общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады, махи);
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища (наклоны туловища вперед и в стороны; круговые движения туловища с различными положениями рук поднимания туловища из положения лежа;
- подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставными шагами боком; лицом и спиной вперед.
- Ходьба, бег.
- Комбинации из основных элементов техники передвижения.

Упражнения на освоение техники приема мяча:

- Передача мяча над собой.
- Отбивание мяча.

Упражнения на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- Игра по упрощенным правилам волейбола.

Упражнения на развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и пространственных и временных параметров двигательных способностей к согласованию движений и ритму):

- Перестроение движений, действий, дифференцирование силовых нагрузок.

Упражнения на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом:

- Бег с изменением направления, скорости.
- Челночный бег.
- Передача мяча в цель с различных дистанций.
- Жонглирование.
- Прыжки в заданном ритме.
- Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками.

Упражнения на развитие выносливости:

- Эстафеты.
- Круговая тренировка.
- Подвижные игры с мячом.

Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

- Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.
- Подвижные игры.
- Эстафеты с мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей на дальность.

Упражнения на освоение техники нижней прямой подачи:

- Нижняя прямая подача мяча.
- Приём подачи.

Упражнения на освоение техники прямого нападающего удара:

- Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитию координационных способностей:

- Комбинация и выполнение основных элементов: прием, передача, удар.

Упражнения на закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.

Упражнения на овладение организаторскими умениями:

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.

4. Техника нападения.

Техника перемещений:

- Стартовая стойка (устойчивость, неустойчивость).
- Ходьба.
- Бег.
- Скачки.

Техника владения мячом:

- Поддача (нижняя, верхняя, боковая).
- Передача (двумя руками сверху, снизу).
- Нападающий удар (прямой, боковой).

5. Техника защиты.

- Стойки – основная, низкая.
- Перемещения – ходьба, приставной шаг, скрестный шаг, выпады, бег.
- Нижний приём подачи после выполнения нападающего удара и подач.

6. Тактика нападения.

Тактика подач:

- На другую сторону площадки.

Тактика передач:

- На месте.
- После перемещения в движении.

Тактика нападающего удара:

- Без сопротивления.

7. Тактика защиты.

Прием мяча:

- В определенную зону.
- На передающего игрока.

8. Игровая практика.

- Игра по упрощенным правилам.

Содержание программы на 2-ой год обучения

1. Теоретическая подготовка.

-режим занятий;

- правила техники безопасности на занятиях спортивными играми;
- правила противопожарной безопасности, дорожного движения и поведения в чрезвычайных ситуациях;
- история возникновения и развития игры в волейбол;
- терминология (техника ловли, передачи, подач);
- правила игры в волейбол (цель игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков нападения и защите).

2. Общая физическая подготовка.

- ходьба (на носках, пятках, с высоким подниманием бедра);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад с изменением направления и поворотами, с максимальной скоростью 40, 50 метров, старты из различных исходных положений);
- упражнения с мячом в движении с дополнительными заданиями на внезапные остановки;
- наклоны (в различных исходных положениях самостоятельно и в парах);
- махи ногами (в различных направлениях, с максимальной амплитудой).
- прыжки (на одной и двух ногах; в длину с места; многоскоки – 6,8,10 прыжков);

- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз; сведение рук вперед и разведение в стороны; круговые вращения сгибания и разгибания рук в упоре лежа);
- общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады, махи);
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища (наклоны туловища вперед и в стороны; круговые движения туловища с различными положениями рук поднимания туловища из положения лежа;
- подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставными шагами боком; лицом и спиной вперед.
- Ходьба, бег.
- Комбинации из основных элементов техники передвижения.

Упражнения на освоение техники приема мяча:

- Передача мяча над собой.
- Отбивание мяча.

Упражнения на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- Игра по упрощенным правилам волейбола.

Упражнения на развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и пространственных и временных параметров двигательных способностей к согласованию движений и ритму):

- Перестроение движений, действий, дифференцирование силовых нагрузок.

Упражнения на овладение и совершенствование техники перемещений и владения мячом:

- Бег с изменением направления, скорости.
- Челночный бег.
- Передача мяча в цель с различных дистанций.
- Жонглирование.
- Прыжки в заданном ритме.
- Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками.

Упражнения на развитие выносливости:

- Эстафеты.
- Круговая тренировка.
- Подвижные игры с мячом.

Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

- Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.
- Подвижные игры.
- Эстафеты с мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей на дальность.

Упражнения на освоение техники нижней прямой подачи:

- Нижняя прямая подача мяча.
- Приём подачи.

Упражнения на освоение техники прямого нападающего удара:

- Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Упражнения на закрепление техники владения мячом и развитию координационных способностей:

- Комбинация и выполнение основных элементов: прием, передача, удар.

Упражнения на закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.

Упражнения на овладение организаторскими умениями:

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.

4. Техника нападения.

Техника перемещений:

- Стартовая стойка (устойчивость, неустойчивость).
- Ходьба.
- Бег.
- Скачки.

Техника владения мячом:

- Подача (нижняя, верхняя, боковая).
- Передача (двумя руками сверху, снизу).
- Нападающий удар (прямой, боковой).

5. Техника защиты.

- Стойки – основная, низкая.
- Перемещения – ходьба, приставной шаг, скрестный шаг, выпады, бег.
- Нижний приём подачи после выполнения нападающего удара и подач.

6. Тактика нападения.

Тактика подач:

- На другую сторону площадки.

Тактика передач:

- На месте.
- После перемещения в движении.

Тактика нападающего удара:

- Без сопротивления.

7. Тактика защиты.

Прием мяча:

- В определенную зону.
- На передающего игрока.

8. Игровая практика.

- Игра по правилам.

Планируемые результаты Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты работы объединения стартового уровня:

Учащиеся будут знать:

- историю развития волейбола;
- основы личной гигиены спортсмена;
- правила игры;
- теоретические и практические основы техники и тактики волейбола.

У учащихся будет развиваться:

- выносливость, быстрота, ловкость, координация

Учащиеся научатся:

- работать в команде.

Ожидаемые результаты работы объединения базового уровня:

-Учащиеся будут знать:

- современную историю волейбола;
- в совершенстве теоретические и практические основы техники и тактики волейбола.

У учащихся будет развита:

- выносливость, быстрота, ловкость, координация
- потребность в здоровом образе жизни

Условия реализации программы

Для реализации образовательной программы «Волейбол» необходимы:

- Спортивный зал с разметкой волейбольной площадки;
- Волейбольная сетка;
- Антенны;
- Насос;
- Стойки;
- Мячи волейбольные;
- Наглядные пособия

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Календарный учебный график

Наименование группы/год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)	Всего ак. ч. в год	Кол-во ак. часов в неделю
Волейбол , 2 г.о.	со 2 сентября по 28 мая (36 уч. недель)	4 занятия по 40 мин. (4 ак. часа)	144	4

Формы подведения итогов программы

Дополнительной образовательной программой «Волейбол» предусмотрены следующие **формы подведения итогов:** зачетные занятия, соревнования.

методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

• Практикум

Большинство занятий выглядит как самостоятельное выполнение учащимися заданий с последующим индивидуальным обсуждением решения с педагогом или обсуждением с учащимися. В конце каждого занятия педагог проводит полный разбор выданных заданий(включая анализ встречавшихся ошибок).

• *Лекционно-практические занятия.*

Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться как с мини-лекции педагога с введением новых понятий, так и с индивидуального апробирования детьми заданий тематической серии.

После индивидуального выполнения заданий детьми и индивидуального обсуждения решения с педагогом следует рассказ преподавателя о возможных, о возможных подходах к обсуждаемой теме и взаимосвязях с ранее изученными темами. Задания могут быть как теоретическими, так и экспериментальными. Возможна комбинация этих подходов.

• *Лекция.*

Часть занятий проводится в форме лекции педагога, читающего теоретический материал. Обсуждается новая волейбольная теория и обучающимся предлагается ее проверить практически в игре. Возможны разнообразные комбинации предложенных методов.

• *Соревнование.*

Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы

в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

• *Игра.*

Для развития навыков работы в группах проводятся игры, соревнования.

Оценочные материалы на каждую задачу

	1 год		2 год	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжки с места	180	165	185	168
Челночный бег	9.0	9.6	8.7	9.4
30 м.	5.1	5.3	5.0	5.2
Метание набивного мяча из-за головы сидя	3.7	4.0	4.2	4.2
стоя	5.0	5.0	5.5	5.3

Вопросы по знанию личной гигиены спортсмена.

1. В чем заключаются основные положения личной гигиены? Какое значение имеет личная гигиена для спортсмена?
2. Какие гигиенические положения необходимо учитывать при планировании спортивной тренировки?
3. Какие дополнительные гигиенические мероприятия способствуют ускорению восстановления работоспособности спортсменов?
4. Какие гигиенические требования предъявляются к местам занятий физическими упражнениями и спортом?

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте распорядок дня спортсмена, указав (подробно) все виды деятельности.

Дайте оценку составленного распорядка дня по следующим показателям:

- Время и продолжительность сна (ночного, дневного);
- Время и продолжительность тренировочных занятий;
- Мероприятия по личной гигиене;
- Вид и продолжительность закаливающих процедур;
- Продолжительность утренней гимнастики;
- Вид и продолжительность активного отдыха;
- Вид и продолжительность восстановительных мероприятий;
- Время между приемом пищи и физической деятельностью.

2. Проведите санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала, где проходят ваши тренировки. Сделайте заключение.

Викторина «Знаешь ли ты правила игры в волейбол?»

1. Какое количество игроков должно быть на площадке?
2. Какая высота сетки?
3. Какие размеры должна иметь волейбольная площадка?
4. На сколько зон делится волейбольная площадка?
5. Кто такой игрок либеро?
6. Какой размер и вес имеет волейбольный мяч?
7. Сколько партий длится игра?
8. Какие нарушения правил существуют в волейболе?
9. Какие подачи бывают

Тест по теме «Волейбол»

1. Кто является создателем игры волейбол:

- а) Морган +
- б) Акост
- в) Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»:

- а) скользящий мяч
- б) удар с лету +
- в) прыгающий мяч

3. Размеры игрового поля в волейбол:

- а) 15x30

- б) 12x24
- в) 9x18 +

4. Высота сетки у мужчин:

- а) 2.43 +
- б) 2.50
- в) 2.20

5. Высота сетки у женщин:

- а) 2.34
- б) 2.14
- в) 2.24 +

6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:

- а) 5
- б) 6 +
- в) 8

7. Во время игры команда получает очко:

- а) мяч попал в сетку
- б) мяч вылетел в аут
- в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +

8. Во время игры команда получает очко:

- а) команда соперника совершает ошибку +
- б) мяч попал в сетку
- в) мяч вылетел в аут

9. Партия считается выигранной, если:

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) команда первая набирает 30 очков
- в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

- а) 2
- б) 3 +
- в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:

- а) закручивающая подача +
- б) верхняя прямая
- в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:

- а) переброса
- б) подачи +
- в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:
- а) да, может +
 - б) любой игрок может принять мяч
 - в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне
14. Переход игроков осуществляется:
- а) куда покажет тренер
 - б) против часовой стрелке
 - в) по часовой стрелке +
15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:
- а) прием мяча +
 - б) все ответы верны
 - в) отбивание мяча
16. Цель игры в три касания:
- а) запутать соперника
 - б) подготовка к нападающему удару +
 - в) для разыгрывания мяча
17. Как называется свободный защитник:
- а) Лимеро
 - б) Лидеро
 - в) Либеро +
18. В последнее время в практике волейбола распространены:
- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
 - б) два варианта комплектования стартовой шестерки +
 - в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки
19. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:
- а) практически
 - б) индивидуально
 - в) теоретически +
20. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить:
- а) две ступени
 - б) три ступени +
 - в) пять ступеней
21. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее:
- а) одном метре +
 - б) двух метрах
 - в) полметре
22. Игра в защите состоит из:
- а) индивидуальных действий
 - б) индивидуальных, групповых и командных действий +
 - в) приема, передачи и нападающего удара

23. Моделирование в волейболе представляет собой:
- а) тактику действий команды на конкретную игру
 - б) тактику действий сильнейших игроков команды
 - в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом +
24. Передача мяча начинается с:
- а) выбора направления движения мяча
 - б) разгибания ног, туловища, рук +
 - в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча
25. В волейболе быстрота проявляется в:
- а) четырех основных формах
 - б) двух основных формах
 - в) трех основных формах +
26. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по:
- а) конкретным указаниям тренера
 - б) определенной схеме +
 - в) произвольной схеме
27. При приеме подач игроку необходимо располагаться:
- а) не ближе средней части площадки +
 - б) в задней части площадки
 - в) за границей площадки
28. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:
- а) постепенное повышение нагрузки
 - б) ступенчатый принцип нагрузки
 - в) скачкообразный принцип нагрузки +
29. Соревнования по волейболу могут быть:
- а) только командными +
 - б) командными и личными
 - в) только личными
30. Впервые волейбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
- а) Мехико
 - б) Токио +
 - в) Мюнхене

Список литературы

для педагогов:

1. «Комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. «Физическая культура в школе» / Под ред. доктора педагогических наук Ю.А. Янсон. М.:

«Просвещение», 1989.

3. Программа по волейболу для факультета физического воспитания РГПУ имени А.И.Герцена: Методическая разработка. – СПб.: РГПУ, 1994.

4. Начальное обучение нападающего удара; блокирование; техника подачи: Методическая разработка. – СПб.: РГПУ, 1996.

для учащихся:

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

2. Осокина Т.И. Детские подвижные игры. – М., Просвещение, 1989.

3. Панкеев И.А. Русские народные игры. – М., Эком-Пресс, 1998.