

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнеберёзовская основная общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»**

Принято на заседании
педагогического совета
от « 31 » августа 2022 года
Протокол №1



Утверждаю
Директор школы
Залесова Л.М.
Приказ № 17 от « 31 » 08 2022г

Общеобразовательная программа дополнительного образования

**физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

**Возраст обучающихся 13-15 лет
Срок реализации 1 год**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно – спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Рабочая программа составлена на основе «Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с./»

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Программа разработана для детей 7-9 классов (13-15 лет)

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой по 1 часу.

Курс рассчитан на 74 часа (в том числе, теоретические занятия – 5 практические занятия – 69)

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

Цель и задачи программы.

Цель - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Содержание программы.

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

Учебно-тематический план по курсу «Волейбол»

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	2	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	2	

4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	2	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2	2	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	2	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2	2	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2	2	
9.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	2	
10.	Передача мяча снизу двумя руками над собой			
11.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2	2	
12.	Нижняя прямая	2	2	
13.	Верхняя прямая	2	2	
14.	Учебная игра Волейбол	2	2	
15.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	2	
16.	Подача в прыжке	2	2	
17.	Прямой нападающий удар (по ходу)	2	1	1
18.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2	2	
19.	Прием мяча снизу двумя руками	2	2	
20.	Прием мяча сверху двумя руками	2	2	
21.	Прием мяча, отраженного сеткой	2	2	
22.	Совершенствование техники приема мяча.	2	2	
23.	Учебная игра Волейбол	2	2	
24.	Одиночное блокирование	2	2	
25.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2	2	
26.	Страховка при блокировании	2	2	
27.	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2	2	
28.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
29.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	2	
30.	Учебная игра Волейбол	2	2	
31.	Командные тактические действия в нападении, защите	2	1	1
32.	Двухсторонняя учебная игра	2	2	

33.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2	2	
34.	Игры развивающие физические способности	2	2	
35.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2	2	
36.	Судейство учебной игры в волейбол	2	1	1
37.	Игра Волейбол.	2	2	
	Итого:	74	69	5

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка			
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель

Материально-технического оснащения в МБОУ «Верхнеберёзовская ООШ»

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ				
		Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий в малокомплектной школе	Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа	Перечень средств материально-технического оснащения в МБОУ «Верхнеберёзовская ООШ»	
Средняя (основная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.	10 шт.	6	
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	11	
		Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	4	
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	2 шт.	1	
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1 шт.	-	
		Перекладины	2 шт.	2 шт.	1	
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого	-	
		Палка гимнастическая	На каждого	На каждого	-	
		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.	-	
		Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт.	-	
			Оборудование для контроля и оценки действий	Свистки судейские	2 шт.	2 шт.
Секундомеры	2 шт.			2 шт.	-	
Устройство для подъема флага	1 шт.			1 шт.	-	
Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных					
	- разновысокие			1 пара	1 пара	-
	- параллельные			1 пара	1 пара	1
	Корпусы коня гимнастического школьного		1 шт.	1 шт.	1	
	Корпусы козла гимнастического школьного		1 шт.	1 шт.	1	
	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)		1 шт.	1 шт.	1	
	Мостики гимнастические		1 шт.	2 шт.	1	
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.		На каждого	На каждого	2	
	Скакалки гимнастические		На каждого	На каждого	8	
	Помост для поднятия тяжестей		1 шт.	1 шт.	-	
	Гири весом 16 кг.		2 шт.	2 шт.	-	
	Гантели простые 1,2,3 кг.		На каждого, каждого вида	На каждого, каждого вида	-	
	Комплект для занятий легкой атлетикой		Эстафетные палочки	1на 2чел.	1на 2чел.	-
			Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.	-
Комплект школьный для прыжков в высоту			1 шт.	1 шт.	1	
Мячи малые теннисные			1на 2чел.	1на 2чел.	-	
Флажки разные			20 шт.	20 шт.	-	
Гранаты (250, 500, 750 г.)			1на 2чел. каждого вида	1на 2чел. каждого вида	2	
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные		1 на 2чел.	1 на 2чел.	1	
	Мячи волейбольные		На каждого	На каждого	1	
	Мячи баскетбольные		На каждого	На каждого	1	
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)		1 на 2чел.	1 на 2чел.	-	
	Насосы с иглами для надувания мячей		1 шт.	2 шт.	-	
	Сетка волейбольная		1 шт.	1 шт.	1	
	Стойки волейбольные		1 пара	1 пара	1	
	Щиты баскетбольные		2 шт.	2 шт.	2	
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)		2 шт.	6 шт.	-	
	Канат для перетягивания		1 шт.	1 шт.	-	
	Измеритель высоты сетки		1 шт.	1 шт.	-	
	Доска показателей счета игры		1 шт.	1 шт.	-	
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	10 шт.	-		
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	1 пара	-		
	Биты для лапты	1 на 2чел.	1 на 2чел.	-		
	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	На каждого	-	
		Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	На каждого	-	