

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №1»**

Утверждено педагогическим советом
протокол № _____ от _____ 20 г.
Директор _____ С.В. Лукьянова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол».**

Уровень реализации: основное общее образование.

Срок реализации: 1 год.

Направленность: спортивно-оздоровительная

Составитель программы: Гирш С.А.

г.Донской 2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по волейболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в волейбол.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Методическое обеспечение реализации программы

секции спортивных игр: «волейбол»:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Волейбол (юноши и девушки)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

2. Тематическое планирование уроков физической культуры по разделу учебной программы: «волейбол» для учащихся 5 -11 класса МБОУ «ЦОН№1» на 2022 -2023 учебный год, учитель физической культуры Гирш С.А.

Сроки реализации: 2022-2023 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в кружке проводится 1 раз в неделю по 2 ч (80 мин).

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
 - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3

	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11 12	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
	II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3
2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)		11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)		13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)		13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1

	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
III. <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1

	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Форма подведения итогов реализации программы:
соревнования

Содержание программы.

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 62 часов

1. Подачи – 10 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 15 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 10 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения – 10 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 12 час

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 5 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Методическое обеспечение занятий

Формы занятий:

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Средства обучения:

Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, футбольные мячи, волейбольная сетка.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний.	2		
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	
	Правила игры в волейбол	1	1	
II.	Технические и тактические приемы.	64		
	Подачи.	10	2	8
	Передачи.	15	2	13
	Нападающий удар.	10	2	8
	Блокирование.	10	2	8
	Комбинированные упражнения.	5		5
	Учебно-тренировочные игры.	10	5	5
	Судейство игр.	4	2	2
	Итого:	68	17	49

Календарно-тематический план
2022- 2023 уч.г.

№ занятия	Дата занятий	Название, раздела, темы	Содержание занятий согласно ДОП	Количество часов	
				Теория	Практика
1		Обучение технике подачи мяча	Нижняя прямая подача		
2			Нижняя прямая подача	1	
3			Нижняя боковая подача		1
4			Нижняя боковая подача		1
5			Верхняя прямая подача		1
6			Верхняя прямая подача		1
7			Подача с вращением мяча.	1	
8			Подача с вращением мяча.		1
9			Подача с вращением мяча.		1
10			Подача с вращением мяча.		1
11			Подача в прыжке.	1	
12			Подача в прыжке.		1
13			Подача в прыжке.		1
14			Подача в прыжке.		1
15			Верхняя передача мяча	1	
16			Верхняя передача мяча		1
17			Передача в прыжке		1
18			Передача в прыжке		1
19		Техника нападения	Нападающий удар.	1	
20			Нападающий удар.		1
21			Нападающий удар.		1
22			Нападающий удар.		1
23		Техника защиты	Приемы мяча.	1	

24			Приемы мяча.		1
25			Прием мяча с падением.		1
26			Прием мяча с падением.		1
27			Прием мяча с падением.		1
28			Прием мяча с падением.		1
29			Блокирование одиночное	1	
30			Блокирование одиночное		1
31			Блокирование групповое		1
32			Блокирование групповое		1
33		Тактика защиты	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	
34			Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.		1
35			Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.		1
36			Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.		1
37			Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.		1
38			Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.		1
39			Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	
40		Тактика нападения	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.		1
41			Индивидуальные и групповые действия нападения.		1
42			Индивидуальные и групповые действия нападения.		1
43			Индивидуальная тактика подач.		1
44			Индивидуальная тактика подач.		1
45			Индивидуальная тактика передач мяча	1	
46			Индивидуальная тактика передач мяча		1
47			Индивидуальная тактика приёма мяча.		1

48			Индивидуальная тактика приёма мяча.		1
49			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	
50			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.		1
51			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.		1
52			Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.		1
53			Тактика нападающего удара.	1	
54			Тактика нападающего удара.		1
55			Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.		1
56			Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.		1
57			Отвлекающие действия при нападающем ударе.		
58			Отвлекающие действия при нападающем ударе.		1
59			Отвлекающие действия при нападающем ударе.		1
60			Отвлекающие действия при нападающем ударе.		1
61			Взаимодействия нападающего и пасующего	1	
62		Игра по правилам с заданием	Взаимодействия нападающего и пасующего		1
63			Групповые действия в нападении через игрока передней линии.		1
64			Групповые действия в нападении через игрока передней линии.		1
65			Командные действия в защите	1	
66			Командные действия в защите		1
67			Командные действия в защите		1
68			Командные действия в защите		1

Педагог дополнительного образования: Гирш С.А.
(фамилия, имя, отчество/ личная подпись)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема	Кол- во часов	Содержание занятия	Дата	
					План	Факт
1-2	Обучение технике подачи мяча	Нижняя прямая подача.	2	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Поддача на точность.		
3-4		Нижняя боковая подача.	2	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.		
5-6		Верхняя прямая подача	2	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.		
7-8		Поддача с вращением мяча.	2	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.		
9-10		Поддача с вращением мяча.	2	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		
11-12		Поддача в прыжке.	2	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.		
13-14		Поддача в прыжке.	2	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.		
15-16		Верхняя передача мяча	2	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		

17-18	<i>Техника нападения</i>	Передача в прыжке	2	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.		
19-20		Нападающий удар.	2	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.		
21-22		Нападающий удар.	2	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.		
23-24	<i>Техника защиты</i>	Приемы мяча.	2	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.		
25-26		Прием мяча с падением.	2	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.		
27-28		Прием мяча с падением.	2	Учебная игра. Акробатические упражнения.		
29-30		Блокирование одиночное	2	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).		
31-32		Блокирование групповое	2	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.		

33-34	Тактика защиты	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
35-36		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	2	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.		
36-37		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	2	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра		
38-39		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	2	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.		
40-41	Тактика нападения	Индивидуальные и групповые действия нападения.	2	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.		
42-43		Индивидуальная тактика подач.	2	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.		
44-45		Индивидуальная тактика передач мяча.	2	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.		
46-47		Индивидуальная тактика приёма мяча.	2	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.		

48-49		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.		
50-51		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.		
52-53		Тактика нападающего удара.	2	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.		
45-55		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	2	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
56-57		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы		
58-59		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.		
60-61		Взаимодействия нападающего и пасующего	2	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
62-63		<i>Игра по правилам с заданием</i>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	
64-65	Командные действия в защите		2	Учебная игра с заданием.		

66-68	Командные действия в защите	2	Учебная игра с заданием.		
-------	-----------------------------	---	--------------------------	--	--

Список используемой литературы.

- Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
 А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
 Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
 Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
 - Москва «Просвещение», 1984 г.
 Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
 Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
 В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
 Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
 Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
 Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.