МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.Б АНАШКИНА

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МБОУ Комской СОШ № 4  Протокол от \_\_\_\_\_\_\_ № | УТВЕРЖДАЮ:  Директор  МБОУ Комской СОШ №4  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Е Ерашева  Приказ от \_\_\_\_\_\_ 2024 г. №\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Физкультурно-спортивной направленности Базовый уровень

Возраст учащихся - 11 – 16 лет Срок реализации - 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Косова Наталья

Владимировна

Кома

2024

# Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик Программы»

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО

«Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;
* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 31.07.2020)

«Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.08.2020).

* Устав МБОУ Комской СОШ № 6.

**Направленность Программы –** физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на знакомство со специальными техническими приемами перемещения, подачи, передачи, нападающего удары, блокирования, а также с тактическими действиями команды на площадке в спортивной игре волейболе.

# Новизна и актуальность

**Новизна Программы** в том, что она позволит разучить и совершенствовать тактические приемы в волейболе. Идти учащимся в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

**Актуальность** определяется запросом со стороны детей и родителей на занятия учащихся по программе физкультурно-спортивной направленности.

Занятия волейболом восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у подростков, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Отличительные особенности.** Программа базового уровня, в которой для более качественной отработки технических приемов и тактических действий игры в волейбол используется система тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре волейбол.

# Адресат программы

**Категория детей:** данная программа ориентирована на учащихся 11-16 лет. В программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки.

**Возраст детей:** 11-16 лет

**Наполняемость групп**: 1 группа 18 человек, минимально 15 человек,

максимально 18 человек.

**Предполагаемый состав групп**: разновозрастной.

**Условия приема детей**: система набора детей на обучение по программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования при отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующим видом спорта (медицинская справка).

**Срок реализации программы и объем учебных часов:** 1 год обучения: 140 часов, 2 раза в неделю по 2 часу.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часу.

# Цели и задачи

**Цель:** развитие физических качеств учащихся, совершенствование технических приемов и тактических действий в волейболе.

# Задачи

**Предметные:**

* совершенствовать технические и тактические приёмы спортивной игры волейбол;
* совершенствовать навыки индивидуальной, групповой и командной тактики игры волейбол;
* совершенствовать умения выполнять двигательные действия, физические и тренировочные упражнений, специальные задания и развивающие игры;
* отрабатывать правилами игры волейбол.

# Метапредметные:

* развивать стойкий интерес к волейболу;- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям игрой волейбол;
* развивать основные физические и координационные качества.

# Личностные:

* воспитать волевые качества, смелость, дисциплинированность, чувство дружбы.

# Содержание Программы

**Учебный план**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | |
| Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации/  контроля |
| 1. | Вводное занятие:  -Развитие волейбола в России.  - Значение и место волейбола в системе физического воспитания. | 4 | 4 | - | Опрос, тестирование |
| 2. | Техническая подготовка:   * верхняя прямая подача мяча; * нижняя передача мяча; * верхняя передача мяча; * нападающий удар, блокирование. | 62 | 8 | 54 | Практическое задание, тестирование. |
| 3. | Тактическая подготовка:   * действия игрока в защите; * действия игрока в нападении. | 44 | 4 | 40 | Практическое задание, тестирование,  решение задач. |
| 4. | Физическая подготовка:   * общая подготовка; * специальная подготовка. | 22 | 4 | 18 | Практическое задание. |
| 5. | Контрольные игры и соревнования. | 4 | - | 4 | Практическое задание, анализ  деятельности. |
| 6. | Итоговое тестирование. | 4 | - | 4 | Тестирование. |
| 7. | Итого: | 140 | 20 | 120 |  |

# Содержание учебного плана Тема 1. Вводное занятие. (4 ч)

*Теория (4 ч.):* Физическая культура и спорт в России. Задачи, оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к занимающимся, местам занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь. Общий режим дня.

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Удары по мячу. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Замена игроков. Упрошенные правила игры. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка в зале, на открытом воздухе, их оборудование и инвентарь. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

*Формы контроля:* опрос, тестирование.

# Тема 2. Техническая подготовка. (62 ч.)

*Теория (8ч.):* специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирования.

*Практика (54ч*.): Техника нападения:

–Перемещения и стойки.

–Передачи.

–Отбивание мяча кулаком.

–Подачи.

–Нападающие удары. Техника защиты:

–Перемещения и стойки.

–Прием сверху двумя руками.

–Прием снизу двумя руками.

–Блокирование.

*Формы контроля*: практические задания, тестирование.

# Тема 3. Тактическая подготовка (44 ч.)

*Теория (4 ч.):* Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Как принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Научится наблюдать и на основе наблюдений осуществлять ответные действия. Взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

*Практика (40 ч.):*

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия.* Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

*Формы контроля:* практические задания, тестирование, решение задач.

# Тема 4. Физическая подготовка (22 ч.)

*Теория (4 ч.):* Строевые упражнения. Виды строевых упражнений. требования к сдаче нормативов.

*Практика. (18ч.):* Общая физическая подготовка.

*Строевые упражнения*. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса*. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног*. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища*. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в

положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц*. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы***.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от

30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости*. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости*. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий».* С переливанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис малый (настольный), в волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 6 минут.

1. Специальная физическая подготовка.
   * Бег с остановками и изменениями направления.
   * «Челночный» бег.
   * Бег приставными шагами.
   * Подвижные игры.
   * Упражнения для развития прыгучести.
   * Упражнения с отягощениями.
   * Броски набивного мяча.
   * Специальные прыжковые упражнения.
   * Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
   * Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.
   * Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
   * Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

*Формы контроля:* практические задания.

# Тема 5. Контрольные игры и соревнования. (4 ч.)

*Практика (4 ч.):* участие детей в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», «Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам», «Волейбол по упрощенным правилам».

Товарищеские игры с командами соседних школ.

*Формы контроля:* практические задания, анализ деятельности.

# Тема 6. Итоговое тестирование (4 ч.)

*Практика (4ч.)*: Итоговая аттестация учащихся предусматривается один раз в год в мае. Учащиеся аттестуются по дисциплинам:

* общая физическая и специальная физическая подготовка;
* техническая подготовка.

*Формы контроля:* тестирование.

# Планируемые результаты Предметные:

* совершенствуются технические и тактические приёмы спортивной игры волейбол;
* совершенствуются навыки индивидуальной, групповой и командной тактики игры волейбол;
* совершенствуются умения выполнять двигательные действия, физические и тренировочные упражнений, специальные задания и развивающие игры;
* отрабатываются правила игры волейбол.

# Метапредметные:

* развивается стойкий интерес к волейболу;- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям игрой волейбол;
* развиваются основные физические и координационные качества.

# Личностные:

* воспитываются волевые качества, смелость, дисциплинированность, чувство дружбы.

# Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

* 1. **Календарный учебный график**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 1 | 15.09.2023 | 30.05.2024 | 35 | 70 | 140 | 2 раза в неделю по 2 часу | Итоговая 20.05.2024-  30.05.2024 |

# Условия реализации Программы Материально-технические условия:

Спортивный зал (волейбольная площадка), волейбольные мячи, мячи теннисные, мячи набивные, волейбольная сетка. Скакалки, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, маты гимнастические, гимнастический турник, шведская стенка, беговая дорожка, гантели, подкидной мостик.

**Информационное обеспечение:** Интернет ресурсы, раздаточные материалы, учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности.

1. <https://world-sport.org/games/volleyball/education_drill/>
2. <https://moluch.ru/archive/110/27164/>
3. [https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Волейбол-А.В.-](https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Волейбол-А.В.-Ивойлов.pdf) [Ивойлов.pdf](https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Волейбол-А.В.-Ивойлов.pdf)
4. <https://ohrana-tryda.com/node/55>
5. <https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>

**Кадровое обеспечение Программы:** педагог дополнительного образования Свиридов Алексей Степанович, стаж работы педагогом дополнительного образования – 13 лет. 13.08.2020 года пройдены курсы профессиональной переподготовки «Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта» (600 часов).

# Формы аттестации и оценочные материалы

**Формы отслеживания и фиксации** образовательных результатов**:** тест, карточки с заданиями, протокол соревнований, протокол

промежуточной и итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединении, журнал по технике безопасности.

# Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

соревнования.

# Оценочные материалы:

* **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня физических возможностей детей в форме: тестирование, практическое задание;
* **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа, тестирование;
* **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: контрольное тестирование.

# Уровни освоения содержания программы

**Высокий уровень**: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

**Средний уровень:** ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога **все** предложенные задания

**Низкий уровень:** ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

# Методические материалы Особенности организации образовательного процесса: очно.

**Методы обучения**: словесный, показа, наглядный, метод демонстрации упражнения, метод целостного показа, метод круговой тренировки, игровой тренировка, повторный, переменный, интервальный, соревновательный, объяснительно – иллюстративный.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально – групповая, групповая, фронтальная, коллективно- групповая.

**Формы организации учебного занятия**: вводное, практическое, комбинированное, учебное соревнование в группе.

**Педагогические технологии:** информационно-коммуникативная технология, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:** вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Дидактические материалы:** карточки – схемы, схема упражнения, видео – диски с записями тренировочных и соревновательных упражнений, правила поведения на занятиях, словари спортивных терминов.

# Список литературы Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на.

- М, 1998.

1. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
2. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
3. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

.[https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXT8usyi7NKdEtLUrUKyr](https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXT8usyi7NKdEtLUrUKyrVL64sLknNBYrmpBbrZ-Ymp-on5ednF-uX5efkpFYmJebkgJhAVn5OfFl8cUY2kKOXkp_MwGBoamlkbmhiYWzGsP-tdrzw1bb9VYerOzvbQ28BAIBRKSs&src=43c18fe&via_page=1&user_type=4e&oqid=bb65351e4dd78367) [VL64sLknNBYrmpBbrZ-Ymp-on5ednF-](https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXT8usyi7NKdEtLUrUKyrVL64sLknNBYrmpBbrZ-Ymp-on5ednF-uX5efkpFYmJebkgJhAVn5OfFl8cUY2kKOXkp_MwGBoamlkbmhiYWzGsP-tdrzw1bb9VYerOzvbQ28BAIBRKSs&src=43c18fe&via_page=1&user_type=4e&oqid=bb65351e4dd78367) [uX5efkpFYmJebkgJhAVn5OfFl8cUY2kKOXkp\_MwGBoamlkbmhiYWzGsP-](https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXT8usyi7NKdEtLUrUKyrVL64sLknNBYrmpBbrZ-Ymp-on5ednF-uX5efkpFYmJebkgJhAVn5OfFl8cUY2kKOXkp_MwGBoamlkbmhiYWzGsP-tdrzw1bb9VYerOzvbQ28BAIBRKSs&src=43c18fe&via_page=1&user_type=4e&oqid=bb65351e4dd78367) [tdrzw1bb9VYerOzvbQ28BAIBRKSs&src=43c18fe&via\_page=1&user\_type=4e&](https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXT8usyi7NKdEtLUrUKyrVL64sLknNBYrmpBbrZ-Ymp-on5ednF-uX5efkpFYmJebkgJhAVn5OfFl8cUY2kKOXkp_MwGBoamlkbmhiYWzGsP-tdrzw1bb9VYerOzvbQ28BAIBRKSs&src=43c18fe&via_page=1&user_type=4e&oqid=bb65351e4dd78367) [oqid=bb65351e4dd78367](https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXT8usyi7NKdEtLUrUKyrVL64sLknNBYrmpBbrZ-Ymp-on5ednF-uX5efkpFYmJebkgJhAVn5OfFl8cUY2kKOXkp_MwGBoamlkbmhiYWzGsP-tdrzw1bb9VYerOzvbQ28BAIBRKSs&src=43c18fe&via_page=1&user_type=4e&oqid=bb65351e4dd78367)

# Список литературы, рекомендованный родителям

1. Волейбол без компромиссов. 2 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. Дополнено и переработано Шамашов А.В., Калининград, 2006. – 76 с.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 110 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.

# Список литературы, рекомендованный учащимся:

1. Информационно-рекламная презентация на тему «Волейбол и его влияние на приобщение детей к здоровому образу жизни».
2. Брошюра «Правила безопасного поведения на секции волейбол».
3. Буклет «Первая медицинская помощь в спорте».

Приложение 1

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Комская

средняя общеобразовательная школа № 4 имени героя Советского Союза М.Б Анашкина.

# Рабочая программа на 2024-2025 учебный год

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная Уровень: базовый

|  |  |
| --- | --- |
| Форма реализации программы – очная | Педагог дополнительного образования:  Косова Наталья Владимировна |

Кома

2024

Согласовано

Заместитель директора по ВР

И.А Анциферова

от 20

Утверждаю

Директор МБОУ Комской

СОШ № 4

А.Е Ерашева

от 20

Календарно-тематическое планирование Год обучения

Номер группы – 1 Возраст учащихся – 11-16 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дата проведения | Время проведения  занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма занятия | Место проведения | Планируемые результаты | Форма  контроля/ аттестации |
| 1 |  |  | 4 | Вводное занятие. Развитие волейбола в России;  гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в волейбол. | Ознакомительное занятие | Спортивный зал | Познакомятся с техникой безопасности в спортивном зале и игровой площадке | Опрос |
| 2 |  |  | 4 | Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Основные правила игры:  состав команд и функции | Ознакомительное занятие | Спортивный зал | Познакомятся с основными правилами игры | Тестирование |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | игроков, игровое время, перерывы в игре и замены игроков, жесты судий. |  |  |  |  |
| 3 |  |  | 4 | Основные характеристики перемещений и приемов | Теоретическое занятие | Спортивный зал | Познакомятся с основными характеристиками игры | Наблюдение, фронтальный опрос |
| 4 |  |  | 4 | Техника нападающего удара и силовой подачи | Теоретическое занятие | Спортивный зал | Познакомятся с различными техниками подачи | Наблюдение, фронтальный опрос |
| 5 |  |  | 4 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Практическое занятие | Спортивный зал | Самостоятельно выполнят упражнения | Игровая практика |
| 6 |  |  | 4 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. | Практическое занятие | Спортивный зал | Самостоятельно выполнят упражнения | Игровая практика |
| 7 |  |  | 4 | Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки | Практическое занятие | Спортивный зал | Самостоятельно выполнят упражнения | Игровая практика |
| 8 |  |  | 4 | Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами. | Практическое занятие | Спортивный зал | Научатся выбирать правильное место на площадке | Игровая практика |
| 9 |  |  | 4 | Нижняя прямая (боковая) подача. | Практическое занятие | Спортивный зал | Научатся выполнять командные действия | Игровая практика |
| 10 |  |  | 4 | Подача из-за лицевой линии в пределы площадки. | Практическое занятие | Спортивный зал | Научатся выполнению подач | Игровая практика |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 |  |  | 4 | Приём подачи.  Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. | Практическое занятие | Спортивный зал | Самостоятельно выполнят упражнения в группах, парах | Игровая практика |
| 12 |  |  | 4 | Верхняя прямая подача с вращением. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят подачу с вращением | Игровая практика |
| 13 |  |  | 4 | Учебная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят усложненные передачи | Игровая практика |
| 14 |  |  | 4 | Атакующие удары. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят атакующие удары в линию | Игровая практика |
| 15 |  |  | 4 | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).  Нападающий удар в линию. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят нападающий удар в линию | Игровая практика |
| 16 |  |  | 4 | Прямой нападающий удар. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят прямой нападающий удар. | Игровая практика |
| 17 |  |  | 4 | Верхняя прямая подача в прыжке. | Практическое занятие | Спортивный зал | Выполнят упражнения в движении | Игровая практика |
| 18 |  |  | 4 | Верхняя прямая подача в прыжке.  Нападающий удар по диагонали. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят силовую подачу | Игровая практика |
| 19 |  |  | 4 | Учебно – тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Самостоятельно выполнят игровые действия | Игровая практика |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 |  |  | 4 | Командные действия игроков в игровых ситуациях | Теоретическое занятие | Спортивный зал | Узнают о технических возможностях нападения и защиты | Решение задач |
| 21 |  |  | 4 | Действия игроков в разных игровых зонах площадки | Теоретическое занятие | Спортивный зал | Познакомятся с быстрыми атаками и обманными движениями | Решение задач |
| 22 |  |  | 4 | Групповые тактические действия в нападении. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят действие в нападении | Игровая практика |
| 23 |  |  | 4 | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.  Учебно – тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят пошаговые действия | Игровая практика |
| 24 |  |  | 4 | Подачи по определенным зонам.  Неожиданные передачи мяча через сетку. | Практическое занятие | Спортивный зал | Практически ознакомятся с неожиданными передачами мяча через сетку | Игровая практика |
| 25 |  |  | 4 | Система игры в защите  «углом вперед».  Учебно – тренировочная игра. | Практическое занятие | Спортивный зал | Ознакомятся с системой защиты « углом вперед» | Игровая практика |
| 26 |  |  | 4 | Групповое блокирование.  Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят групповые приемы блокирования | Игровая практика |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 |  |  | 4 | Закрепление система игры в защите «углом вперед». | Практическое занятие | Спортивный зал | Закрепят защитные действия « углом вперед» | Игровая практика |
| 28 |  |  | 4 | Командные действия в защите.  Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят приемы индивидуальной и командной защиты в игре | Тестирование |
| 29 |  |  | 4 | Упражнения для развития силы. | Практическое занятие | Спортивный зал | Научатся выполнять силовые упражнения | Тестирование |
| 30 |  |  | 4 | Упражнения для развития гибкости. | Практическое занятие | Спортивный зал | Освоят упражнения на гибкость | Тестирование |
| 31 |  |  | 4 | Упражнения для скоростно- силовых качеств | Практическое занятие | Спортивный зал | Научатся азам самоконтроля | Наблюдение, анализ собственной деятельности |
| 32 |  |  | 4 | Упражнения на выносливость | Практическое занятие | Спортивный зал | Познакомятся со способами развития выносливости | Наблюдение, анализ деятельности |
| 33 |  |  | 4 | Прием контрольных нормативов по ОФП. | Практическое занятие | Спортивный зал | Самостоятельно выполнять поставленные задачи | Тестирование |
| 34 |  |  | 4 | Контрольные игры и соревнования | Практическое занятие | Спортивный зал | Продемонстрируют работу в команде | Практические задания, анализ деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 |  |  | 4 | Контрольное тестирование | Практическое занятие | Спортивный зал | Продемонстрируют полученные навыки | Тестирование |

Приложение 2

Средства контроля По разделу программы «Волейбол»:

1. Верхняя и нижняя передача мяча. Высота взлета мяча не менее метра, стоя в кругу диаметром 2м.
2. Передача мяча в парах через сетку (кол-во раз). Техника.

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлет.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 группа | 15 и более | 14-12 | 11-9 | 8 и менее |
| 2 группа | 20 и более | 19-16 | 15-12 | 11 и менее |

Оценка верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча через сетку (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлет.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 группа | 12 и более | 11-9 | 8-6 | 5 и менее |
| 2 группа | 14 и более | 13-10 | 9-8 | 7 и менее |

* 1. Подача мяча в пределах площадки из 5 подач (количество раз).

Оценка подачи мяча (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлет.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 группа | 4 и более | 3 | 2 | 1 и менее |
| 2 группа | 4 и более | 3 | 2 | 1 и менее |

Оценка подачи мяча (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлет.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 группа | 3 и более | 2 | 1 | и менее |
| 2 группа | 3 и более | 2 | 1 | и менее |

* 1. Нападающий удар в заданную часть площадки (количество раз).

Оценка подачи мяча (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлет.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 группа | 1 и менее | - | - | - |
| 2 группа | 2 и более | 1 и менее | - | - |

Оценка подачи мяча (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Оценка | | | |
| Отлично  (5 баллов) | Хорошо  (4 балла) | Удовлет.  (3 балла) | Неудовлет.  (2 балла) |
| 1 группа | 1 и менее | - | - | - |
| 2 группа | 2 и более | 1 и менее | - | - |

* 1. Физическая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольные упражнения (тесты) | Юноши | | | Девушки | | |
| Отли чно | Хоро шо | Удов лет. | Отли чно | Хоро шо | Удов лет. |
| 1. | Координационные способности | Челночный бег 4х9 м. | 8,6 | 9,0 | 9,3 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| Челночный бег 10х10 м. | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 |
| 5 м за 15 минут (количество метров) | 60 | 50 | 55 | 55 | 50 | 45 |
| 4 кубика | 38 | 40 | 43 | 44 | 46 | 48 |
| 2. | Скоростно- силовые | Прыжки со скакалкой за 1 минуту. | 100 | 90 | 85 | 85 | 70 | 65 |
| Выпрыгивание из полного приседа (количество раз за 1 мин). | 30 | 25 | 20 | 18 | 15 | 12 |
| 3. | Силовые | Подтягивания на перекладине (отжимания от пола). | 10 | 8 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| 20 | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 |

Приложение 3 Протокол результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Форма оценки результатов: 5 бальная

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя учащегося | Дата проведения аттестации | Форма аттестации | Итоговая оценка (балл) | Полнота освоения программы (%) |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |

Приложение 4

Методические материалы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
| 1 | Теоретические сведения:  Общие основы волейбола ПП и ТБ. | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная. | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.  Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу. |
| 2 | Техническая и тактическая подготовка волейболиста. | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах. | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группах,  тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование. |
| 3 | Общефизическая подготовка волейболиста. | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная. | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки. | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего. | Тестирование, карточки судьи, протоколы. |
| 4 | Специальная подготовка волейболиста. | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно- групповая, в парах. | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. |
| 5 | Игровая подготовка волейболиста, соревнования. | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая. | Практические занятия, упражнения в группах, тренировки, учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи. | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование. |