

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 18 г. Томска**

Согласовано:
На заседании
методического совета
Протокол № 1
« 24 » августа 2023 г.
Руководитель МС _____ Герасимова О.Н.

Утверждаю:
Приказ №261
Директор МАОУ гимназии № 18
_____ Жураецкая М.А.
« 24 » августа 2023 г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Волейбол**

Составитель:
Рязанцев Николай Алексеевич,
учитель физической культуры
МАОУ гимназия № 18

Пояснительная записка

Данная программа по баскетболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа имеет базовый уровень, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Волейбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др. А также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Игра волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждает интерес к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа разработана на основе

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ
Данная программа по подготовке юных волейболистов, разработана на основании (редакция от 02.06.2016, изм. и доп., вступ. В силу с 17.2016). Редакция от 19.02.2018 с изм. И доп.вступ. в силу с 06.03.2018)
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре волейбол, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав групп постоянный, в группу входят юноши и девушки. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам. Режим занятий в течение недели определяется расписанием, утвержденным директором ОУ, исходя из педагогической целесообразности, с учетом рекомендаций органов санитарного надзора.

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки для девушек и мальчиков 1 академический час, 4,5 часа в неделю.

Календарный учебный график

Начало обучения по данной программе с 1 сентября по 24 мая с перерывами на каникулы

1 четверть: с 1 сентября по 27 октября

Каникулы с 28 октября по 5 ноября

2 четверть: с 6 ноября по 29 декабря

Каникулы с 30 декабря по 8 января

3 четверть: с 9 января по 22 марта

Каникулы с 23 марта по 31 марта

4 четверть с 1 апреля по 24 мая

Всего: 34 недели по 4,5 академических часа.

Итого: 153 часа в год

Максимальная продолжительность реализации программы – 1 год обучения, программа рассчитана на 153 часа (по 4,5 академических часа в неделю) Продолжительность занятия 40 мин.

Возраст обучающихся в группах – 15-18 лет (8 – 11 классы)

Количество детей в группе – не менее 15 человек.

Наполняемость групп и режим учебной работы.

период обучения	максимальная наполняемость групп (чел)	максимальный объем тренировочной (час / неделя)	учебно-работы	годовая учебно-тренировочная нагрузка (недель /час) 34 недель
1 год	10-15	4,5		153

Направленность физкультурно-спортивная.

Форма занятий групповая и коллективная.

Цель программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в игре.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами

игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией

проведения соревнований;

- ✓ углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках

физкультуры;

Развивающие:

✓ целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и физические способности такие как: быстроту, ловкость, специальную тренировочную выносливость, а также психологические качества ребенка;

- ✓ сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- ✓ содействовать общему физическому развитию;
- ✓ содействовать формированию навыков игры в баскетбол.

Воспитательные:

- ✓ формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты

Ученик научится:

- выполнять передачу мяча двумя руками снизу, передачу мяча сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: сброс, перевод мяча перед собой;
- передача одной и двумя руками в прыжке, передача мяча в прыжке с близкого расстояния и среднего;
- применять в игре командное нападение, взаимодействовать с игроками, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите, нападении;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Ученик узнает:

- об основных правилах игры в волейбол;
- о видах нарушения правил игры, о жестах судей;
- о гигиенических требованиях к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- о способах подсчета пульса;
- о способах регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

К окончанию программы обучающие будут знать правила игры в волейбол, основы знаний о здоровом образе жизни; применять тактические приемы в волейбол, чтобы успешно выступать на городских соревнованиях.

Организационно-педагогические основы обучения:

Необходимым условием обучения юных волейболистов является наличие следующего

оборудования и инвентаря:

- стойки волейбольные 2 шт.;
- сетки волейбольные 2 шт.;
- мячи волейбольные 7 шт.;
- насос ручной, иглы – 2 шт.;
- гимнастические скамейки 4 шт.;
- мячи набивные весом 1 кг, 2 кг, 5 кг - 10 шт.

Занятия проводятся в большом спортивном зале, имеются раздевалки для юношей и девушек.

Занятия (тренировки) проводятся под руководством дипломированного специалиста (преподавателя физкультуры)

Промежуточная аттестация**Формы подведения итоговой аттестации обучающихся:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в конце учебного года перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

№	Вид упражнения	Норматив	Оценка
1	Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	30	5
		20	4
		10	3
2	Передача мяча сверху в парах двумя руками (раз)	25	5
		15	4
		10	3
3	Передача мяча сверху стоя у стены лицом и спиной (чередование)	10	5
		8	4
		5	3
4	Подача мяча верхняя прямая на точность в заданную зону	3	5
		2	4
		1	3
5	Нападающий удар из зоны 4 в зоны 5 и 6	3	5
		2	4
		1	3

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Физические способности
Контрольное упражнение (тест)

Наименование Упражнения	возраст	Юноши			Девушки		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
Бег 30 метров	7 лет	7,5	7,3-6,2	5,6	7,5	7,3-6,2	5,6
	8 лет	7,0	7,0-6,0	5,4	7,1	7,0-6,0	5,4
	9 лет	6,8	6,7-5,7	5,1	6,8	6,7-5,7	5,1

Бег 60 метров	10 лет	11,8	11,2	10,6	12,2	11,2	10,6
	11 лет	11,4	10,6	10,0	11,4	10,6	10,0
	12 лет	11,2	10,4	9,8	11,2	10,4	9,8
	13 лет	11,0	10,2	9,4	11,0	10,2	9,4
	14 лет	10,5	9,7	8,8	10,7	9,7	8,8
	15 лет	10,0	9,2	8,4	10,5	9,2	8,4
Бег 100 метров	16 лет	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
	17 лет	15,0	14,5	14,2	17,0	16,5	16,0
Прыжки в длину с места	10 лет	130	140-160	185	120	140-150	170
	11 лет	140	160-180	195	130	150-170	185
	12 лет	145	165-180	200	135	155-175	190
	13 лет	150	170-190	205	140	160-180	200
	14 лет	160	180-195	210	145	160-185	200
	15 лет	175	190-205	220	155	165-185	205
	16 лет	180	195-210	230	160	170-190	210
	17 лет	190	205-220	240	165	170-200	210
Подтягивание (юноши) подъем туловища за 30 секунд (девушки)	10 лет	1	3-4	5	8	9-17	18
	11 лет	1	4-5	6	9	10-18	19
	12 лет	1	4-6	7	9	10-18	19
	13 лет	1	5-6	8	9	10-19	20
	14 лет	2	6-7	9	9	10-19	20
	15 лет	3	7-8	10	10	11-20	21
	16 лет	4	8-9	11	10	11-20	21
	17 лет	5	9-10	12	10	11-21	22
Бег 1000 м	10 лет	8,01	5,01-8,00	5,00	8,31	5,31-8,30	5,30
	11 лет	7,46	4,47-7,45	4,46	8,21	5,21-8,20	5,20
	12 лет	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
	13 лет	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
	14 лет	7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
	15 лет	6,46	3,56-6,45	3,55	7,41	4,41-7,40	4,40
	16 лет	6,31	3,37-6,30	3,36	7,31	4,31-7,30	4,30
	17 лет	6,16	3,21-6,15	3,20	7,21	4,21-7,20	4,20
Челночный бег	10 лет	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	11 лет	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12 лет	9,3	9,0-8,6	8,4	10,0	9,6-9,0	8,8
	13 лет	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14 лет	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15 лет	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16 лет	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,2-8,7	8,4
	17 лет	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,1-8,6	8,3

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6		
2	Физическая подготовка	37		
3	Специальная физическая подготовка	60		
4	Техническая подготовка	25		
5	Тактическая подготовка	25		
Итого		153		

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

I. Содержание раздела теоретической подготовки (6 часов).

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

II. Содержание раздела физической подготовки.

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

- совершенствование навыков естественных видов движений;

- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для туловища и шеи.

- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

- Подвижные игры:

- Упражнения для развития прыгучести.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

III. Содержание раздела технической подготовки.

Обучение и совершенствование техники

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;

- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.
- нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча: перемещения и стойки.

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование.

Обучение и совершенствование тактики

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

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Товарищеские и учебные игры

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Прием нормативов по общей технической и специальной подготовке

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

№	Раздел Теория занятия
	Теоретические сведения: 1. Вводный инструктаж по технике безопасности 2. Теория практика
	Совершенствование быстроты: 1. Перемещение в стойке волейболиста
	Прыжковые упражнения: 1. Обучение верхней передаче на месте
	Развитие кистей, предплечья: 1. Верхняя передача в низкой стойке 2. Верхняя передача над собой в средней стойке
	Правила игры О.Ф.П.: 1. Обучение верхней передаче в высокой стойке 2. Передача мяча в парах сверху и над собой 3. Нижняя передача над собой, верхняя передача в парах.
	О.Ф.П.: 1. Правила игры в волейбол. Тестирование 2. Верхняя передача двумя руками после перемещения. 3. Прием мяча сверху двумя руками с падения на спину.

	<p>Учебная игра:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение нижней прямой передачи мяча 2. Передача мяча сверху в парах О.Ф.П. 3. Нижний прием. Нижняя прямая передача.
	<p>Нижняя боковая подача:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нижний прием мяча снизу двумя руками: 2. Обучение верхней передачи за голову 3. Верхняя передача в прыжке
	<p>Верхняя передача в прыжке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нижняя боковая подача мяча. <p>2. Нижняя прямая, боковая подача мяча. Учебная игра.</p>
	<p>Передача мяча из №28 и №3 с последующей передачей О.Ф.П.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подводящие упражнения для нападающего удара. Учебная игра. 2. Нижняя прямая и боковая подачи. Учебная игра 3. Передачи мяча в парах тройках. Учебная игра 4. Верхняя прямая подача обучением. Учебная игра.
	<p>Верхняя передача в парах, тройках, О.Ф.П.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Верхняя, нижняя, передача над собой. Учебная игра. 2. Верхняя прямая подача мяча О.Ф.П. Учебная игра. 3. Передачи мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра.
	<p>Передачи мяча с №5, №1, №3 с последующей передачей в №4, №2 О.Ф.П.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение нападающему удару. О.Ф.П. Учебная игра. 2. Верхняя, нижняя передача над собой. О.Ф.П. Учебная игра. 3. Дальнейшее обучение нападающему удару. Учебная игра. 4. Верхняя, нижняя передачи над собой О.Ф.П. Учебная игра.
	<p>Обучение верхней подаче мяча, нападающему удару.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Верхняя нижняя передача в парах О.Ф.П. Учебная игра. 2. Передача мяча из №6, №5, №3 с последующей передачей в №2 или в №4. Учебная игра. 3. Обучение нападающему удару. Прыжковые упражнения. Учебная игра
	<p>Нижняя прямая подача на точность. Нижняя боковая подача. О.Ф.П.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра. 2. Передача мяча из №5, №1 в номер 3 с последующей передачей в №2, №4. Учебная игра 3. Обучение нападающему удару. О.Ф.П. Учебная игра 4х4 4. Дальнейшее обучение нападающему удару. Учебная игра
	<p>Верхняя, нижняя, передачи над собой. О.Ф.П.</p>

	<p>1. Обучение верхней подачи мяча. Нападающему удару. Учебная игра</p> <p>2. Верхняя нижняя передача в парах. О.Ф.П. Учебная игра.</p> <p>3. Передача мяча из №6, №1, №5, в №3 с последующей передачей в №2 или в №4. Учебная игра.</p> <p>4. Обучение нападающему удару. Прыжковые упражнения. Учебная игра</p>
	<p>Обучение нападающему удару. Прыжковые упражнения.</p> <p>1. Верхняя прямая подача мяча, прием мяча снизу с подачи. Учебная игра</p> <p>2. Нижняя прямая подача на точность. Нижняя боковая подача. О.Ф.П. Учебная игра.</p> <p>3. Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра 4х4</p>
	<p>Верхняя прямая подача мяча. Передачи мяча в парах.</p> <p>1. Нижняя, верхняя передачи мяча над собой и в парах. Учебная игра.</p> <p>2. Передача мяча из №5, №1 в номер 3 с последующей передачей в №2, №4. Учебная игра.</p> <p>3. Нижняя боковая подача мяча О.Ф.П. Учебная игра.</p>
	<p>Обучение нападающему удару, блокирование.</p> <p>1. Передачи сверху, снизу, над собой. О.Ф.П. Учебная игра.</p> <p>2. Верхняя, нижняя передачи в парах тройках. Учебная игра.</p> <p>3. Верхняя подача мяча, прием мяча снизу. Учебная игра.</p> <p>4. Обучение нападающему удару мяча. Учебная игра.</p>
	<p>Верхняя передача со сменой мест. О.Ф.П.</p> <p>1. Верхняя, нижняя передача мяча О.Ф.П. Учебная игра 4х4</p> <p>2. Верхняя подача мяча, нижний прием с подачи. Учебная игра.</p> <p>3. Передача мяча с №1, №5 в №3 с последующей передачей в №2, №4</p> <p>4. Обучение нападающему удару, блокирование. Учебная игра.</p>
	<p>Передачи мяча в тройках, со сменой мест. Учебная игра.</p> <p>1. Нападающий удар. Нижняя передача мяча. Учебная игра</p> <p>2. Нападающий удар, блокирование. Учебная игра.</p> <p>3. Верхняя прямая подача мяча О.Ф.П. Учебная игра.</p> <p>4. Нижний прием с подачи. Подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра</p>
	<p>Верхняя прямая подача мяча. О.Ф.П. Учебная игра.</p> <p>1. Передача мяча с №1, №5, №6 в №3 с последующей передачей №2, №4.</p> <p>2. Обучение блокированию, нижняя прямая подача мяча на точность. Учебная игра.</p> <p>3. Нападающий удар. Передачи мяча над собой.</p>

Методическое обеспечение программы

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Список литературы

1. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2015 – 480 с.
5. Интернет-ресурсы.