

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
от « 26 » 02 2024 г.
Протокол № 03

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №26
Е.Н. Елисеева
от « 27 » 03 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся 14 - 17 лет
Срок реализации программы: 2 года
Количество часов в год 76

Автор-составитель программы:
Никитин Дмитрий николаевич,
педагог дополнительного образования

г. СУРГУТ
2024-2025 уч. год

2. Аннотация к программе.

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок реализации программы: 2 года.

Количество часов в год: 76 часов

Направленность: физкультурно-спортивная

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена с учетом особенности возраста и уровня подготовки обучающихся.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной, рассчитана для обучающихся 14-17 лет и реализуется в течение 2-х лет. Количество часов: 2 часа в неделю, всего 76 часов в год.

Программа делится на два этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

Целью обучения является развитие физического потенциала и оптимизация двигательной активности учащихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по средствам обучения игре в волейбол.

Автор-составитель программы: Никитин Дмитрий Николаевич, педагог дополнительного образования.

**3. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

Название программы	«Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Ф.И.О. автора (разработчика)/составителя программы	Никитин Дмитрий Николаевич
Год разработки/модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена директором муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №26 от 27.03. 2024г.
Информация и наличие рецензии	Нет.
Цель	Развитие физического потенциала и оптимизация двигательной активности учащихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по средствам обучения игре в волейбол.
Задачи	<u>Образовательные:</u> - обучить техническим приёмам и правилам игры; - обучить тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладеть навыками регулирования психического состояния. <u>Воспитательные:</u> - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; -воспитать чувство ответственности,

	<p>дисциплинированности, взаимопомощи; -воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни.</p> <p><u>Развивающие:</u> -повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения игры; -развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма; - оптимизация двигательной активности учащихся.</p>
Планируемые результаты освоения программы	<p><u>К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:</u> - правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу; - правила поведения в спортивном зале; - правила гигиены и режимы дня; - основные правила при игре в волейбол.</p> <p><u>К концу 1 года обучения учащиеся должны уметь:</u> - выполнять программные требования по видам подготовки; - владеть основами техники и тактики волейбола; - правильно применять технические и тактические приемы в игре.</p> <p><u>К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:</u> - вопросы о физической культуре и спорте в России; - состояние и развитие волейбола в России; - влияние физических упражнений на организм спортсмена.</p> <p><u>К концу 2 года обучения учащиеся должны уметь:</u> - выполнять программные требования по видам подготовки; - владеть основами техники и тактики волейбола; - правильно применять технические и тактические приемы в игре.</p>
Срок реализации программы	2 года
Количество часов с неделю/год	2 часа/76
Возраст обучающихся	14-17 лет
Формы занятий	- Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки волейбола: техникой, тактикой или физической.

	<ul style="list-style-type: none"> - Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. - Игровые занятия: игровая деятельность. - С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.
<p>Методическое обеспечение</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Пащенко А.Ю. Красникова О.С. П Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебнометодическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 85 с.; - Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.; - Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с. <p><u>Дидактические материалы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Карточка упражнений по волейболу. - Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол. - Правила игры в волейбол. - Правила судейства в волейболе. - Положение о соревнованиях по волейболу.
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сетка волейбольная – 3 шт. 2. Стойки волейбольные – 6 шт. 3. Гимнастические стенки – 10 шт. 4. Гимнастические скамейки – 8 шт. 5. Гимнастические маты – 10 шт. 6. Скакалки – 25 шт. 7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт. 8. Резиновые амортизаторы – 10 шт. 9. Мячи волейбольные – 25 шт. 10. Рулетка – 1шт. 11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских). 12. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, проектор, принтер.

4. Пояснительная записка.

4.1. Введение.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию подростка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, учащийся становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения.

4.2. Нормативно-правовое обеспечение программы.

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом учебного плана МБОУ СОШ №26 на 2024 и 2025-2026 учебные годы; с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ Департамента образования и науки ХМАО-Югры, Департамента культуры ХМАО-Югры, Департамент физической культуры и спорта ХМАО– Югры от 27 декабря 2022 года № 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

6. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями);

7. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 30 октября 2020 года № 10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в ХМАО – Югре»;

8. Устав МБОУ СОШ №26;

9. Учебный план по дополнительному образованию МБОУ СОШ № 26 на 2024-2025 учебный год;

10. Годовой календарный учебный график МБОУ СОШ №26 на 2024-2025 учебный год.

4.3. Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

4.4. Актуальность программы дополнительного образования.

В настоящее время внимание государства направлено на развитие физического потенциала учащихся как в сфере общего образования, так и в сфере дополнительного образования. Согласно Государственной Программе «Развитие образования» на 2022-2030 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Экстремальные климатические условия проживания детей-северян, повышенные умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников в условиях северного города.

Основная цель системы физического воспитания в МБОУ СОШ №26 заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и

спортом (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему оптимизации двигательной активности детей-северян, а также повышают мотивацию учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Для решения поставленной цели была разработана и внедрена в практику МБОУ СОШ №26 общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Волейбол».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» общеобразовательной программы средней школы и учитывает интересы и увлечения учащихся, которые были выявлены посредством анкетирования «Мои интересы и увлечения».

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество 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 мало внимания, а также предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих и промежуточных результатов освоения программы, итогового тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра программ, видеоматериала, обучающих учебных заданий и т.д.

Целесообразность программы заключается в том, что практические занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество часов, отведённых на изучение дополнительной программы «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 обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве.

При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, развиваются личностные качества: дружба, умение работать в команде, воспитывается чувство ответственности,

коллективизма, лидерские качества, воля к победе. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха, досуга и рекреации.

Занятия по волейболу являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнение на этой основе различных физических нормативов и стандартов; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств, подготовке к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Потенциальным социальным партнеров при реализации программы выступает МБУ ДО СДЮСШОР «Аверс». Тесное сотрудничество с тренерами-преподавателями способствует выявлению способных учащихся в области волейбола, и включение их в спортивный резерв.

4.5. Направленность программы. Программа дополнительного образования «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

4.6. Уровень освоения программы. Программа дополнительного образования «Волейбол» имеет базовый уровень.

4.7. Отличительные особенности данной ДОП от уже существующих образовательных программ.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.). Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

4.8. Адресат программы/количество обучающихся в группе.

Участниками дополнительной общеобразовательной программы являются учащиеся 8-10 классов, программа адресована от 14 до 17 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Количество обучающихся в группе 20 человек.

4.9. Сроки реализации ДОП (продолжительность образовательного процесса, этапы).

Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут, на протяжении 38 учебных недель.

Объем программы: 76 часов в год.

Форма обучения - очная. Занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала.

4.10. Цель: Развитие физического потенциала и оптимизация двигательной активности учащихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по средствам обучения игре в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма;
- оптимизация двигательной активности учащихся.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа делится на два этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

5. Содержание программы.

5.1. Учебный план на 2024/2025 учебный год (1 год обучения).

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	прак.	
1.	Основы знаний	10	3	7	беседа, инструктаж, тестирование, контрольные нормативы, выполнение упражнений
1.1.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Врачебный контроль; правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	5	1	4	беседа, инструктаж, контрольные нормативы, выполнение упражнений
1.2.	Классификация и терминология технических приемов игры в волейбол. Подвижные и спортивные игры.	5	2	3	беседа, инструктаж, тестирование, контрольные нормативы, выполнение упражнений
2.	Общая и специальная физическая подготовка волейболистов.	54		54	Контрольные нормативы, выполнение упражнений
2.1.	Легкоатлетические упражнения	14		14	выполнение упражнений
2.2.	Техника передвижения с мячом	18		18	выполнение упражнений
2.3.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	12		12	выполнение упражнений

2.4.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия	10		10	выполнение упражнений
3.	Контрольные испытания	12		12	соревнования по волейболу
Итого:		76	3	73	

5.2. Содержание программы (1 год обучения).

Раздел 1. Основы знаний. (10 часов).

Тема 1.1 Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Врачебный контроль; правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (5 часов).

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Самоконтроль. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Основные причины травматизма. Причины получения травм.

Врачебный контроль. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях по волейболу. Изучение спортивной терминологии. Сигналы и жесты судьи. Анализ игровых ситуаций.

Тема 1.2 Классификация и терминология технических приемов игры в баскетбол. Подвижные и спортивные игры. (5 часов).

Практика. Классификация и терминология технических приемов игры в волейбол. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов. (54 часа).

Тема 2.1 Легкоатлетические упражнения. (14 часов).

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Тема 2.2 Техника передвижения с мячом (18 часов).

Практика. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.

Серийные передачи над головой (до 5 раз). Передачи после передвижения. Передача после накидывания партнёром. Передача мяча партнёру. Передачи мяча после накидывания партнёром. Передачи партнёру. Передачи над собой на зрительные сигналы.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.

Тема 2.3 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (12 часов).

Практика. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Тема 2.4 Индивидуальные и групповые тактические действия. (10 часов).

Практика. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: перемещения, прием и передачи, подачи, нападающие удары, блокирование. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при встречном движении

Передачи одной снизу в парах. Чередование передач одной, двумя снизу и сверху. Серийные передачи над собой на зачёт (до 5 раз).

Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с резиновыми мячами. Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола. Тактика защиты: система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты.

Раздел 3. Контрольные нормативы. (12 часов).
Практика. Соревнования по волейболу.

5.3. Планируемые результаты освоения программы.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по волейболу;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила гигиены и режимы дня;
- основные правила при игре в волейбол.

К концу 1 года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

5.4. Календарный учебный график (1 год обучения).

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»							
Первый год обучения (базовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
02.09.2024 - 29.12.2024	17 недель	34 ч	09.01.2025 - 31.05.2025	21 неделя	42 ч	38 недель	76 ч
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
Октябрь-ноябрь			Март-апрель			Практические задания, турниры	

Учебный план на 2024/2025 учебный год (2 год обучения).

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		все го	теори я	практи ка	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	беседа, инструктаж
2.	Общая физическая	9	-	9	тренировка,

	подготовка.				контрольные нормативы, выполнение упрощений
3.	Специальная физическая подготовка.	12	-	12	тренировка, тестирование, контрольные нормативы, выполнение упрощений
4.	Техническая подготовка.	28	-	28	тренировка, контрольные нормативы, выполнение упражнений
5.	Тактическая подготовка.	20	-	20	выполнение упражнений
6.	Контрольные испытания.	2	-	2	соревнования по волейболу
7.	Участие в соревнованиях.	2	-	2	соревнования
8.	Итоговое занятие.	1	1	-	беседа
Итого:		76	3	73	

Содержание программы (2 год обучения).

1. Вводное занятие. Теория. (2 часа).

Тема №1. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема №2. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

2. ОФП (Общая физическая подготовка). Практика. (9 часов).

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов

индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

3. СФП (специальная физическая подготовка). *Практика.* (12 часов).

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у

голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многokратные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

4. Техническая подготовка. Практика. (28 часов).

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

5. Тактическая подготовка. Практика. (20 часов).

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

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

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

6. Контрольные испытания. Практика. (2 часа).

Проведение контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

7. Участие в соревнованиях. Практика. (2 часа).

Участие детей в школьных или районных соревнованиях.

8. Итоговое занятие. Теория. (1 час).

Подведение итогов обучения.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- вопросы о физической культуре и спорте в России;
- состояние и развитие волейбола в России;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена.

К концу 2 года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Календарный учебный график (2 год обучения).

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»							
Первый год обучения (базовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2025 - 29.12.2025	17 недель	34 ч	09.01.2026 - 31.05.2026	21 неделя	42 ч	38 недель	76 ч
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
Октябрь-ноябрь			Март-апрель			Практические задания, турниры	

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня во взаимодействии с социальными партнерами образовательного учреждения – с БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутским государственным университетом», БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутским государственным педагогическим университетом», МБУ ДО СДЮСШОР «Аверс» и др.;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние;
- оптимизация двигательной активности учащихся.

6. Условия реализации программы.

6.1. Методическое обеспечение программы «Волейбол».

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме внеучебно-тренировочном по 2 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе внеучебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

6.2. Материально-техническое обеспечение занятий представлено в приложении 1.

Пути интеграции дополнительного образования в практику реализации общеобразовательной программы: В конце изучения программы учащиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в МБУ ДО СДЮСШОР «Аверс».

Перспективы развития внеурочной деятельности по предмету: создание команды юношей и девушек из числа сильнейших игроков, участие учащихся в товарищеских, межшкольных и городских соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований, привлечение к занятием волейболом до 10-15% учащихся школы.

6.3. Формы и сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» являются:

1 год обучения:

- систематическое проведение мониторинга – на начало (сентябрь) и на окончание первого года обучения (май);
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять изученные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май);
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года (май).

2 год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;

- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Оценочные материалы для промежуточного и итогового контроля.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах 1-4.

Таблица 1

Контрольные упражнения по ОФП для первого года обучения.

Упражнение	Первый год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 ×5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Таблица 2

Контрольные упражнения по ОФП для второго года обучения

Упражнение	Второй-третий год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	186 и выше	170 и выше	185-168	169-151	167-150	150-135
Челночный бег 6 ×5 м	11,8 и	12,2 и	11,9-	12,3-	12,3-	12,8-

(сек)	ниже	ниже	12,2	12,7	12,6	13,1
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	13 и выше	10,0 и выше	12,9-10,0	9,9-8,0	9,9-8,0	7,9-6,0

Таблица 3

Контрольные упражнения по технической подготовке для первого года обучения

Упражнение	Первый год обучения		
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	3	2	1
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	3	2	1
Испытания на технику подачи (раз)	3	2	1

Таблица 4

Контрольные упражнения по технической подготовке для второго года обучения

Упражнение	Второй-третий год обучения		
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	4	3	2
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	4	3	2
Испытания на технику подачи (раз)	4	3	2
Испытания на точность подач (раз)	3	2	1
Испытания на точность нападающего удара (раз)	3	2	1

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

6.4. Список литературы

Для педагога:

Пащенко А.Ю. Красникова О.С., Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебнометодическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 85 с.;

Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с .

Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.

Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .

Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

Для детей:

Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.

Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.

Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.

Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 206с.

Приложение 1.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 3 шт.
2. Стойки волейбольные – 6шт.
3. Гимнастические стенки – 10 шт.
4. Гимнастические скамейки – 8 шт.
5. Гимнастические маты – 10 шт.
6. Скакалки – 25 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 10 шт.
9. Мячи волейбольные – 25 шт.
10. Рулетка – 1шт.
11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).
12. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
13. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре.

Учебники по волейболу.

Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Нормативные документы по дополнительному образованию.

Учебные карточки с заданиями.

Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.