

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11**

Согласовано на заседании педагогического совета МАОУ СОШ № 11 Протокол №. 9 от 05.04. 2021	УТВЕРЖДЕНО: приказом №.93 от 06.04. 2021 Директор МАОУ СОШ № 11 О.В. Загрудненко
---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст детей 14-18 лет
Срок реализации программы -2 года

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Ермакова Е.В.

Г. Тавда, 2021 год

Нормативно-правовые основания разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
- Распоряжение правительства Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области.

Программа разработана на основе рабочей программы Физическая культура: 7-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. 2010; Рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г. 10-11 классов.

2. Комплекс основных характеристик

2.1. Пояснительная записка

Направленность программы «Волейбол» – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В

процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Педагогическая целесообразность программы требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

2-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-11 классы от 14 до 18 лет.

Наполняемость групп –15- 20 человек.

Срок реализации программы - 2 года (2 модуля), продолжительность реализации программы 136 ч.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели.

Режим занятий – 2 раза в неделю, с продолжительностью занятия 45 мин.

Количество часов в год 68 ч.

Заниматься в группе может каждый обучающийся, в том числе ребенок с ОВЗ (ЗПР, речевые нарушения), не имеющий противопоказаний, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям спортом.

Уровень освоения программы – «стартовый», предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Форма обучения – групповая.

Основными видами проведения занятий являются теоретические и практические, тренировочные занятия, беседы, просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов, соревнования.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы – развитие физических способностей и формирование двигательных навыков посредством занятий волейболом.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Образовательные:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план первого года обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1	Введение	2	2	-	
2	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	Контрольные тесты и упражнения
3	Техническая подготовка	12	2	10	Игра
4	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Контрольные тесты и упражнения
5	Тактическая подготовка	26	2	24	Контрольные тесты и упражнения, игра
6	Контрольные нормативы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	68	7	61	

Содержание учебного плана 1-го года обучения:

1. Введение 2 часа

Теория

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.
Правила игры.
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
Режим дня спортсмена.

2. Общеразвивающие упражнения

Теория — 1 ч. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика 11 часов

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без предметов
ОРУ с набивными мячами
ОРУ с волейбольными мяча
ОРУ в парах

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку», «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

3. Техническая подготовка (ТП)

Теория 2 часа Значение технической подготовки в волейболе.

Практика 10 часов

Стойки игрока.
Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).
Поддачи снизу.
Прямые нападающие удары.
Защитные действия (блоки, страховки).

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика 14 часов Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.
Подвижные и спортивные игры.
Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

5. Тактическая подготовка (ТП)

Теория 2 часа Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика 24 часа

Тактика подач.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

6. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности 2 часа

По окончании первого года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

Уметь:

1. Играть по упрощенным правилам игры;
2. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
3. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
4. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
5. Освоить технику верхних передач;
6. Освоить технику передач снизу;
7. Освоить технику верхнего приема мяча;
8. Освоить технику нижнего приема мяча;
9. Освоить технику подачи мяча снизу;

Учебный (тематический) план второго года обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1	Введение	1	1	-	
2	Обучение технике подачи мяча	18	3	15	Контрольные тесты и упражнения
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	1	15	Тестирование, игра
4	Техника защиты.	8	-	8	Контрольные тесты и упражнения
5	Тактика защиты	10	-	10	Игра
6	Тактика нападения	13	-	13	Контрольные тесты и

					упражнения
7	Контрольно-оценочные испытания	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	68	6	62	

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Введение 1 час

Теория Правила поведения и ТБ. План работы.

2. Обучение технике подачи мяча - 18 часов

Теория 3 час

Подводящие упражнения. Развитие координации. Защитные действия (блоки, страховки).

Практика 15 часов

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

ОРУ на месте без предметов. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары.

ОРУ с набивными мячами. Защитные действия (блоки, страховки).

Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести.

Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) – 16 часов

Теория 1 час

Техническая подготовка (ТП). Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу).

Практика 15 часов

Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.

Техническая подготовка (ТП). Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу).

Прямые нападающие удары. Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами.

Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением.

Специальные упражнения через сетку (в паре). Учебная игра.

Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

Специальная физическая подготовка (СФП). Верхняя передача мяча над собой
Тактика передач.

4. Техника защиты 8 часов

Теория -

Практика 8 часов

Упражнения для перемещения игроков. Учебная игра

Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений).

Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

Игровое занятие.

5. Тактика защиты – 10 часов

Теория -

Практика 10 часов

Упражнения для перемещения блокирующих игроков.

Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).

Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре).

Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.

Игровое занятие

6. Тактика нападения – 13 часов

Теория -

Практика 13 часов

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Учебная игра.

Акробатические упражнения.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут).

Групповые действия в нападении через игрока задней линии.

Верхняя прямая подача с середины площадки

Игровое занятие

7. Контрольно-оценочные испытания- 2 часа

После окончания **второго года** обучения учащиеся должны:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

2.4. Планируемые результаты.

Личностные:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

Метапредметные:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;

- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

№ п/п	Для учащихся:	Количество
1	Секундомер	2 шт
2	Свисток	1 шт
3	Мячи набивные по 2 кг	2шт
4	Маты гимнастические	6шт
5	Перекладина гимнастическая	1 шт
6	Скакалки гимнастические	15шт
7	Конусы	6шт
8	Скамейки гимнастические	3 шт
9	Мячи волейбольные	18шт
10	Волейбольная сетка	1 шт.
11	Насос	1 шт
12	Гимнастические скакалки	15
13	Гимнастические скамейки	4 шт
14	Компьютер	1 шт

Методические и информационные материалы

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Электронные образовательные ресурсы.

Физическая культура: 7-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. 2010;

Рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г. 10-11 классов.

3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год (сентябрь, декабрь, апрель).

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

4. Список литературы

Для обучающихся

1. «Волейбол. Шаги к успеху», перевод с английского Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. Издательство «Астрель», 2004 г.
2. Развитие физических качеств и двигательных навыков в спортивных играх. Библиотечка «Спорт в школе», № 2 за 2006 г.
3. Волейбол, баскетбол в школе. Обучение тактике игры. Библиотечка «Спорт в школе», № 1 за 2007 г.
4. Гарбалаускас Ч.Л. Играем в ручной мяч: Кн. для учащихся сред.и ст. классов. - М.: Просвещение, 1988. - 76 с.
5. Практика волейбола «Нападающий удар» (7 кл.) с 17-18. Журнал «Спорт в школе» № 15 за 2005 год.
6. «Спортивные игры: правила, тактика, техника». Издательство «Феникс», 2004 г.

Для педагога

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
3. Железняк Ю.Д., Куньянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
4. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
5. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - 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. Кофмана. - М, 1998.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
10. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
11. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

12.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

Электронные образовательные ресурсы.

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Учебный план МАОУ СОШ № 11 (дополнительное образование)

2021-2022 уч.год

Направленность	Название программы/ кол-во групп	Количество детей/возраст	Кол-во часов в неделю/ продолжительность	Кол-во часов в год
Физкультурно-спортивная	Волейбол/1	12 чел./ 14- 18 лет	2 ч./60 мин	68 ч.

Контрольные нормативы

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Челночный бег. Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с	35	45
5.	разбега (см)	5,0	6,0
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	7,5	9,5
	двумя руками:		
	сидя (м)		
	в прыжке с места (м)		

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
4.	Подача на точность: 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-в прыжке	3	3	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-18 лет с низкой передачи)			3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)			2	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3

8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
9.	Блокирование одиночного нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)			3	4
5.	Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6