МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 20» ГОРОДА НОРИЛЬСКА

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
на заседании НМС	Зам.директора по ВР	Директор МБОУ «СШ № 20»
протокол № 1	_____Т.П.Хвостова	_____Е.В.Руденко
от « 30» августа 2024г.	«_30_»__08_____2024г.	«_30_»__08_____2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

учащихся 9-11 классов

срок реализации 3 год

Программа составлена

Инструктором по физической культуре
МБОУ «СШ № 20»
_____Коломиец К.Г.

г. Норильск

2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 9–11 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Направленность. Дополнительная общеобразовательная программа имеет
физкультурно-спортивную направленность с практической ориентацией.

Актуальность программы. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения,

точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер.

Новизна программы. Выражается в реализации задач по развитию технического мастерства, спортивных навыков, укреплению здоровья. Навыков через такие формы работы как практические занятия, соревнования, игры, судейская практика.

Педагогическая целесообразность данной дополнительной общеразвивающей программы состоит в возможности использовании детьми приобретенных знаний в последующем освоении вида спорта, а также в повседневной жизни. Приобретенные знания, умения и навыки помогут ребятам в дальнейшем укреплять здоровье, вести здоровый образ жизни, а также помогать советом и для своих друзей и родных. Содержание программы определяется с учётом возрастных особенностей обучающихся. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является разноуровневой.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 14-18 лет, 9-11 класс. Наполняемость группы 12 человек.

Учёт половозрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Программа строится на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей старшего школьного возраста.

Срок реализации программы программа рассчитана на 3 года.

Формы обучения и режим занятий.

1 год обучения – 102 часа, 3 час в неделю (академический час). Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 час. Такой режим занятий обусловлен необходимостью проводить практические занятия сразу после изучения теории с целью закрепления знаний и приобретения практических навыков.

Принципы обучения:

− Принцип наглядности обучения требует начинать обучение с живого созерцания. Это показ педагога и демонстрация работ обучающихся предыдущих годов обучения, наглядные пособия и т.д.

− Принцип систематичности и последовательности. Все знания должны быть изложены в системе и определённой последовательности с учётом взаимосвязи теории с практикой.

− Принцип учёта индивидуальных особенностей детей. При реализации программы следует учитывать способности, темперамент, возраст детей.

− Принцип разноуровневости предусматривает обучение детей с разным уровнем подготовки.

− Принцип практической значимости предполагает наличие связи полученной практики с жизнью.

2. Цели и задачи программы

Цели программы:

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. Воспитание личностных качеств;
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание морально волевых качеств.

3. Содержание программы. Учебный план

№	Программно-предметные разделы	Уровни обучения		
		Ознакомительный этап	Базовый этап	
	Год обучения	**1**	**2**	**3**
1.	Организационный раздел.	2		
1.1	Вводное занятие	1	1	1
2.	Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков	2	1	1
3.	Подача и прием мяча	30	30	30
4.	Перемещение игроков по площадке. Подстраховка	4	3	3
5.	Блокирование	8	10	10

6.	Действия игроков в различных зонах	8	10	10
7.	Нападающие удары	15	16	16
8.	Подъем мяча снизу с подением	4	4	4
9.	Комбинации в нападении	8	8	8
10.	Двухсторонняя игра	14	16	16
11.	Досуговая деятельность.	4	2	2
12.	Итоговый раздел	2	1	1
Итого:		102	102	102

4. Тематический план 1 года обучения

	Название разделов, тем.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.Организационный раздел – 3ч.					
1.1	Набор детей.	2	2	-	
1.2	Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Опрос.
2.Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков-2ч.					
2.1	Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.	2	1	1	Опрос, Практические задания.
3.Подача и прием мяча-30ч.					
3.1	Приём мяча сверху. Верхняя передача мяча.	6	2	4	Опрос, Практические задания.
3.2	Подача мяча. Приём мяча снизу.	6	2	4	Опрос, Практические задания.
3.3	Передача мяча в тройках с последующим переводом через сетку.	5	1	4	Опрос, Практические задания.
3.4	Упражнения в парах и тройках.	8	2	6	Опрос, Практические задания.
3.5	Подача мяча. Приём мяча и перевод через сетку.	5	1	4	Опрос, Практические задания.
4.Перемещение игроков по площадке. Подстраховка-4ч.					
4.1	Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.	4	1	3	Опрос, Практические задания.
5.Блокирование-8ч.					

5.1	Игра в защите у сетки. Одиночный блок.	4	1	3	Опрос, Практические задания.
5.2	Групповой блок.	4	1	3	Опрос, Практические задания.
6.Действия игроков в различных зонах-8ч.					
6.1	Игра в различных зонах.	4	1	3	Опрос, Практические задания.
6.2	Действия игроков при подаче.	4	1	3	Опрос, наблюдение.
7.Нападающие удары-15ч.					
7.1	Нападающий удар с передней линии.	9	2	7	Опрос, Практические задания.
7.2	Нападающий удар с задней линии.	6	2	4	Опрос, Практические задания.
8.Подъём мяча снизу с падением-4ч.					
8.1	Подъём мяча снизу с падением.	4	1	3	Опрос, Практические задания.
9.Комбинации в нападении-8ч.					
9.1	Комбинации в нападении.	8	2	6	Опрос, Практические задания.
10.Двухсторонняя игра-14ч.					
10.1	Двухсторонняя игра.	14	1	13	Наблюдение
11.Досуговая деятельность-4ч.					
11.1	Досуговые мероприятия.	4	-	4	Конкурсы. Игры. Викторина.
12.1	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	2	-	2	Контрольные нормативы.
	Итого:	102	25	77	

Содержание

Теория. Знакомство с планом работы объединения. Постановка целей и задач. Инструктаж по Т.Б. **Контроль.** Опрос. Наблюдение педагога.

2.Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.

Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.

Теория. Правильная стойка и виды передвижений игроков по площадке. Нумерация зон площадки. Осуществление перехода из одной зоны в другую.

Практика. Перемещения и стойки:

-стойка, скачок вправо, влево, назад;

-сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3. Подача и прием мяча.

3.1. Приём мяча сверху. Верхняя передача мяча. Теория. Виды передачи и приема мяча. **Практика.** Передачи сверху двумя руками:

-в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;

-на точность с применением приспособлений;

-чередование по высоте и расстоянию;

Отбивание мяча кулаком у сетки стоя и в прыжке. **Контроль.** Опрос на закрепление полученных знаний. Контрольное задание на правильность выполнения верхней передачи. Анализ выполненного задания. Коррекция ошибок.

3.2. Подача мяча. Приём мяча снизу.

Теория. Правила выполнения подачи мяча. Правильность выполнения нижней передачи. **Практика.** Подачи:

-нижняя;

-верхняя прямая;

-верхняя боковая подача.

Прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.3. Передача мяча в тройках с последующим переводом через сетку.

Теория. Различные последовательности передачи мяча в тройках, с последующим переводом через сетку. **Практика.** Групповые действия:

-взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 3 с игроками зон 2 и 4);

-взаимодействия игроков передней и задней линий. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.4. Упражнения в парах и тройках.

Теория. Просмотр видеоролика «Упражнения в парах и тройках». **Практика.** Передачи мяча:

-способом верхней (нижней) передачи;

-с перемещением вправо-влево приставным шагом; - сидя на полу. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.5. Подача мяча. Приём мяча и перевод через сетку.

Теория. Правильный прием мяча после подачи. **Практика.** Прием мяча:

-сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м);

-снизу двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м). Прием и перевод мяча через сетку в различные зоны площадки

соперника. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

4. Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.

4.1. Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.

Теория. Перемещение и взаимодействие игроков во время игрового процесса. Правильная подстраховка обманных ударов со стороны

соперника. **Практика.** Выполнение страхующих действий в различных зонах. Перемещение игроков из одной зоны в другую при атаке и защите. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

5. Блокирование.

5.1. Игра в защите у сетки. Одиночный блок.

Теория. Необходимость выполнения блокирующих действий.

Правильная постановка одиночного блока. **Практика.** Блокирование:

-одиночное в зонах 2,3,4, стоя на подставке;

-блокирование в прыжке с площадки;

-блокирование нападающего удара с различных передач по высоте;

-блокирование удара с переводом вправо;

-блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Контроль. Наблюдение за выполнением практических заданий.

5.2. Групповой блок.

Теория. Правильная постановка группового блока.

Практика. Командные действия при блокировании. Блокирование определенного направления. Перемещение группового блока. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

6. Действия игроков в различных зонах.

6.1.Игра в различных зонах.

Теория. Просмотр видеоролика «Волейбол. Игра в различных зонах» **Практика.** Групповые действия:

-взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;

-взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий**.**

6.2. Действия игроков при подаче.

Теория. Различные действия игроков при подаче. **Практика.**

Командные действия:

-расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

А) игрок зоны 3.

Б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

В) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 2.

Контроль. Наблюдение за выполнением практических заданий.

7. Нападающие удары.

7.1.Нападающий удар с передней линии.

Теория. Демонстрация правильно выполненного атакующего удара с передней линии. **Практика.** Нападающие удары:

-прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2; -прямой слабейшей рукой. **Контроль.** За выполнением практических заданий.

Нападающий удар с задней линии.

Теория. Демонстрация правильно выполненного атакующего удара с задней линии. **Практика.** Нападающие удары: -прямой сильнейшей рукой из зон 1,6,5; -прямой слабейшей рукой. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

8. Подъём мяча снизу с падением.

8.1.Подъём мяча снизу с падением.

Теория. Демонстрация правильного падения при подъеме мяча снизу.

Группировка. **Практика.** Подъем мяча снизу с падением на гимнастическом мате.

Группировка в полете. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

9. Комбинации в нападении.

9.1.Комбинации в нападении.

Теория. Виды комбинаций в нападении. Просмотр и обсуждение видеоролика «Комбинации в нападении»

Практика. Тренировка комбинаций «волна» и «эшелон». **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

10. Двухсторонняя игра.

10.1. Двухсторонняя игра. Теория. Знакомство с навыками судейства и судейскими жестами. Понятие «**fair play**».

Практика. Проведение игр между воспитанниками объединения с привлечением оставшихся учащихся в качестве судей. Проведение

соревнований внутри объединения.

Контроль. Наблюдение за выполнением практических заданий.

11. Досуговая деятельность.

Практика. Организация и проведение конкурсно-игровых программ, викторин. **Контроль.** Викторина «В мире волейбола» . Конкурс«Всегда ли правы взрослые?». Викторина «Хочу всё знать».

12. Итоговое занятие.

Практика. Промежуточная аттестация**.** Выполнение нормативов первого года обучения. **Контроль.** Наблюдение за выполнением нормативов.

5. Учебно-тематический план 2 года обучения.

	Название разделов, тем.	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Опрос.
2.Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков-1ч.					
2.1	Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.	1	-	1	Опрос, Практические задания.
3.Подача и прием мяча-30ч.					
3.1	Приём мяча сверху. Верхняя передача мяча.	6	1	5	Опрос, Практические задания.
3.2	Подача мяча. Приём мяча снизу.	6	1	5	Опрос, Практические задания.
3.3	Передача мяча в тройках с последующим переводом через сетку.	5	1	4	Опрос, Практические задания.
3.4	Упражнения в парах и тройках.	8	1	7	Опрос, Практические задания.
3.5	Подача мяча. Приём мяча и перевод через сетку.	5	1	4	Опрос, Практические задания.
4.Перемещение игроков по площадке. Подстраховка-3ч.					
4.1	Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.	3	1	2	Опрос, Практические задания.

5.Блокирование-10ч.					
5.1	Игра в защите у сетки. Одиночный блок.	4	1	3	Опрос, Практические задания.
5.2	Групповой блок.	6	2	4	Опрос, Практические задания.
6.Действия игроков в различных зонах-10ч.					
6.1	Игра в различных зонах.	6	2	4	Опрос, Практические задания.
6.2	Действия игроков при подаче.	4	1	3	Опрос, наблюдение.
7.Нападающие удары-16ч.					
7.1	Нападающий удар с передней линии.	10	3	7	Опрос, Практические задания.
7.2	Нападающий удар с задней линии.	6	2	4	Опрос, Практические задания.
8.Подъём мяча снизу с падением-4ч.					
8.1	Подъём мяча снизу с падением.	4	1	3	Опрос, Практические задания.
9.Комбинации в нападении-8ч.					
9.1	Комбинации в нападении.	8	2	6	Опрос, Практические задания.
10.Двухсторонняя игра-16ч.					
10.1	Двухсторонняя игра.	16	3	13	Наблюдение
11.Досуговая деятельность-2ч.					
11.1	Досуговые мероприятия.	2	-	2	Конкурсы. Тест.
12.1	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	1	-	1	Контрольные нормативы.

	Итого:	102	24	78	

Содержание 2 года обучения.

1.Организационный раздел.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы объединения. Постановка целей и задач.

Инструктаж по Т.Б. **Контроль.** Наблюдение педагога.

2. Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.

2.1 Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.

Теория. Правильная стойка и виды передвижений игроков по площадке. Нумерация зон площадки. Осуществление перехода из одной зоны в другую. **Практика.** Перемещения и стойки:

-стойка, скачок вправо, влево, назад;

-падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3. Подача и прием мяча.

3.1.Приём мяча сверху. Верхняя передача мяча.

Теория. Виды передачи и приема мяча. Правильность выполнения верхней передачи. **Практика.** Передачи сверху двумя руками:

-в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;

-на точность с применением приспособлений;

-чередование по высоте и расстоянию;

-из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м);

-стоя спиной в направлении передачи.

Отбивание мяча кулаком у сетки стоя и в прыжке **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.2. Подача мяча. Приём мяча снизу.

Теория. Правила выполнения подачи мяча. Правильность выполнения нижней передачи. **Практика.** Подачи:

-нижняя;

-верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в левую, правую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность.

Прием мяча снизу двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи.

Прием мяча отскочившего от сетки. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.3 Передача мяча в тройках с последующим переводом через сетку.

Теория. Различные последовательности передачи мяча в тройках, с последующим переводом через сетку. **Практика.** Групповые действия:

-взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);

-взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 3 с игроками зон 2 и 4);

-взаимодействия игроков передней и задней линий. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.4. Упражнения в парах и тройках.

Теория. Просмотр видеоролика «Упражнения в парах и тройках». **Практика.** Передачи мяча:

-способом верхней (нижней) передачи;

-с перемещением вправо-влево приставным шагом; - в парах, после отскока мяча от пола; - сидя на полу. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.5. Подача мяча. Приём мяча и перевод через сетку.

Теория. Правильный прием мяча после подачи. Перевод мяча на переднюю линию соперника. Перевод мяча на заднюю линию соперника. **Практика.** Прием мяча:

-сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м);

-сверху двумя руками с последующим падением; - снизу одной рукой.

Прием и перевод мяча через сетку в различные зоны площадки соперника. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

4. Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.

4.1.Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.

Теория. Перемещение и взаимодействие игроков во время игрового процесса. Правильная подстраховка обманных ударов со стороны соперника. **Практика.** Выполнение страхующих действий в различных зонах.

Перемещение игроков из одной зоны в другую при атаке и защите. Система игры «углом вперед» с применением групповых действий. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

5.Блокирование.

5.1.Игра в защите у сетки. Одиночный блок.

Теория. Необходимость выполнения блокирующих действий.

Правильная постановка одиночного блока. **Практика.** Блокирование:

-одиночное в зонах 2,3,4, стоя на подставке;

-блокирование в прыжке с площадки;

-блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; - блокирование удара с переводом вправо. **Контроль.** Наблюдение за

выполнением практических заданий.

5.2.Групповой блок.

Теория. Правильная постановка группового блока. **Практика.** Командные действия при блокировании. Блокирование определенного направления. Перенос рук на сторону соперника при блокировании. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий**.**

6. Действия игроков в различных зонах.

6.1.Игра в различных зонах.

Теория. Просмотр видеоролика «Волейбол. Игра в различных зонах». **Практика.** Групповые действия:

-взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;

-взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;

-игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

6.2. Действия игроков при подаче.

Теория. Различные действия игроков при подаче. **Практика.** Командные действия:

-расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

А) игрок зоны 3.

Б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

В) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2,

-в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

7.Нападающие удары.

7.1. Нападающий удар с передней линии.

Теория. Демонстрация правильно выполненного атакующего удара с передней линии. **Практика.** Нападающие удары:

-прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;

-прямой слабейшей рукой;

-с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей). **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

7.2. Нападающий удар с задней линии.

Теория. Демонстрация правильно выполненного атакующего удара с задней линии. **Практика.** Нападающие удары:

-прямой сильнейшей рукой из зон 1,6,5 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; -прямой слабейшей

рукой. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

8. Подъём мяча снизу с падением.

8.1. Подъём мяча снизу с падением.

Теория. Демонстрация правильного падения при подъеме мяча снизу.

Группировка. **Практика.** Подъем мяча снизу с падением на гимнастическом мате. Группировка в полете. Выполнение «лодочки» без гимнастического мата. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

9. Комбинации в нападении.

9.1. Комбинации в нападении.

Теория. Виды комбинаций в нападении. Просмотр и обсуждение видеоролика «Комбинации в нападении». **Практика**. Тренировка комбинаций «волна», «эшелон» и «крест». **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

10.Двухсторонняя игра.

1.1.Двухсторонняя игра.

Теория. Знакомство с навыками судейства и судейскими жестами.

Понятие «**fair play**». **Практика.** Проведение игр между воспитанниками объединения с привлечением оставшихся ребят в качестве судей. Проведение соревнований внутри объединения. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

11. Досуговая деятельность.

Практика. Организация и проведение конкурсно-игровых программ, викторин. **Контроль.** «Правила поведения в общественных местах». Конкурсноигровая программа «Спорт – это здорово!». Тест «Умеешь ли ты дружить?».

12.Итоговое занятие.

Практика. Промежуточная аттестация**.** Выполнение нормативов второго года обучения. **Контроль.** Наблюдение за выполнением нормативов.

6.Учебно-тематический план 3 года обучения

	Название разделов, тем.	**Количество часов**			**Форма контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с планом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Опрос.
2.Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков-31.					

2.1	Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.	1	-	1	Опрос, Практические задания.
3.Подача и прием мяча-30ч.					
3.1	Приём мяча сверху. Верхняя передача мяча.	6	1	5	Опрос, Практические задания.
3.2	Подача мяча. Приём мяча снизу.	6	1	5	Опрос, Практические задания.
3.3	Передача мяча в тройках с последующим переводом через сетку.	15	1	4	Опрос, Практические задания.
3.4	Упражнения в парах и тройках.	8	1	7	Опрос, Практические задания.
3.5	Подача мяча. Приём мяча и перевод через сетку.	5	1	4	Опрос, Практические задания.
4.Перемещение игроков по площадке. Подстраховка-3ч.					
4.1	Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.	3	1	2	Опрос, Практические задания.
5.Блокирование-10ч.					
5.1	Игра в защите у сетки. Одиночный блок.	4	1	3	Опрос, Практические задания.
5.2	Групповой блок.	6	2	4	Опрос, Практические задания.
6.Действия игроков в различных зонах-10ч.					
6.1	Игра в различных зонах.	6	2	4	Опрос, 4Практические задания.
6.2	Действия игроков при подаче.	4	1	3	Опрос, наблюдение.
7.Нападающие удары-16ч.					

7.1	Нападающий удар с передней линии.	10	3	7	Опрос, Практические задания.
7.2	Нападающий удар с задней линии.	6	2	4	Опрос, Практические задания.
8.Подъём мяча снизу с падением-4ч.					
8.1	Подъём мяча снизу с падением.	4	1	3	Опрос, Практические задания.
9.Комбинации в нападении-8ч.					
9.1	Комбинации в нападении.	8	2	6	Опрос, Практические задания.
10.Двухсторонняя игра-16ч.					
10.1	Двухсторонняя игра.	16	3	13	Наблюдение
11.Досуговая деятельность-2ч.					
11.1	Досуговые мероприятия.	2	-	2	Конкурсы. Тест.
12.1	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	1	-	1	Контрольные нормативы.
	Итого:	102	24	78	

Содержание 3 года обучения.

1.Организационный раздел.

1.1.Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы объединения. Постановка целей и задач.

Инструктаж по Т.Б. **Контроль.** Наблюдение педагога.

6.1.1. Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.

6.1.1.1. Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.

Теория. Правильная стойка и виды передвижений игроков по площадке. Нумерация зон площадки. Осуществление перехода из одной зоны в другую.
Практика. Перемещения и стойки:

-стойка, скачок вправо, влево, назад;

-падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений.
Контроль. Наблюдение за выполнением практических заданий.

6.1.2. Подача и прием мяча.

3.2.Приём мяча сверху. Верхняя передача мяча.

Теория. Виды передачи и приема мяча. Правильность выполнения

верхней передачи. **Практика.** Передачи сверху двумя руками:

-в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями;

-на точность с применением приспособлений;

-чередование по высоте и расстоянию;

-из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м);

-стоя спиной в направлении передачи.

Отбивание мяча кулаком у сетки стоя и в прыжке **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.2. Подача мяча. Приём мяча снизу.

Теория. Правила выполнения подачи мяча. Правильность выполнения нижней передачи. **Практика.** Подачи:

-нижняя;

-верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в левую, правую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования на количество, на точность.

Прием мяча снизу двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи.

Прием мяча отскочившего от сетки. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.3 Передача мяча в тройках с последующим переводом через сетку.

Теория. Различные последовательности передачи мяча в тройках, с последующим переводом через сетку. **Практика.** Групповые действия:

-взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4);

-взаимодействия игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 3 с игроками зон 2 и 4);

-взаимодействия игроков передней и задней линий. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.4. Упражнения в парах и тройках.

Теория. Просмотр видеоролика «Упражнения в парах и тройках». **Практика.** Передачи мяча:

-способом верхней (нижней) передачи;

-с перемещением вправо-влево приставным шагом; - в парах, после отскока мяча от пола; - сидя на полу. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

3.5. Подача мяча. Приём мяча и перевод через сетку.

Теория. Правильный прием мяча после подачи. Перевод мяча на переднюю линию соперника. Перевод мяча на заднюю линию соперника. **Практика.** Прием мяча:

-сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8м);

-сверху двумя руками с последующим падением; - снизу одной рукой.

Прием и перевод мяча через сетку в различные зоны площадки

соперника. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

6.1.3. Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.

6.2.Перемещение игроков по площадке. Подстраховка.

Теория. Перемещение и взаимодействие игроков во время игрового процесса. Правильная подстраховка обманных ударов со стороны

соперника. **Практика.** Выполнение страхующих действий в различных зонах.

Перемещение игроков из одной зоны в другую при атаке и защите. Система игры «углом вперед» с применением групповых действий. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

7.Блокирование.

7.1.Игра в защите у сетки. Одиночный блок.

Теория. Необходимость выполнения блокирующих действий.

Правильная постановка одиночного блока. **Практика.** Блокирование:

-одиночное в зонах 2,3,4, стоя на подставке;

-блокирование в прыжке с площадки;

-блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; - блокирование удара с переводом вправо. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

7.2.Групповой блок.

Теория. Правильная постановка группового блока. **Практика.** Командные действия при блокировании. Блокирование определенного направления. Перенос рук на сторону соперника при блокировании. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий**.**

8. Действия игроков в различных зонах.

8.1.Игра в различных зонах.

Теория. Просмотр видеоролика «Волейбол. Игра в различных зонах». **Практика.** Групповые действия:

-взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов;

-взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими;

-игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

6.2. Действия игроков при подаче.

Теория. Различные действия игроков при подаче. **Практика.** Командные действия:

-расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет:

А) игрок зоны 3.

Б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад,

В) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2,

-в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

7.Нападающие удары.

7.3. Нападающий удар с передней линии.

Теория. Демонстрация правильно выполненного атакующего удара с передней линии. **Практика.** Нападающие удары:

-прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;

-прямой слабейшей рукой;

-с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей). **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

7.4. Нападающий удар с задней линии.

Теория. Демонстрация правильно выполненного атакующего удара с задней линии. **Практика.** Нападающие удары:

-прямой сильнейшей рукой из зон 1,6,5 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; -прямой слабейшей рукой. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

13. Подъём мяча снизу с падением.

8.1. Подъём мяча снизу с падением.

Теория. Демонстрация правильного падения при подъеме мяча снизу.

Группировка. **Практика.** Подъем мяча снизу с падением на гимнастическом мате. Группировка в полете. Выполнение «лодочки» без гимнастического мата. **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

14. Комбинации в нападении.

9.1.Комбинации в нападении.

Теория. Виды комбинаций в нападении. Просмотр и обсуждение видеоролика «Комбинации в нападении». **Практика**. Тренировка комбинаций «волна», «эшелон» и «крест». **Контроль.** Наблюдение за выполнением практических заданий.

15.Двухсторонняя игра.

1.2.Двухсторонняя игра.

Теория. Знакомство с навыками судейства и судейскими жестами.

Понятие «**fair play**». **Практика.** Проведение игр между воспитанниками объединения с привлечением оставшихся ребят в качестве судей. Проведение соревнований внутри объединения. **Контроль.** Наблюдение за выполнением

практических заданий.

16. Досуговая деятельность.

Практика. Организация и проведение конкурсно-игровых программ, викторин. **Контроль.** «Правила поведения в общественных местах».

Конкурсноигровая программа «Спорт – это здорово!». Тест «Умеешь ли ты дружить?».

17.Итоговое занятие.

Практика. Промежуточная аттестация**.** Выполнение нормативов второго года обучения. **Контроль.** Наблюдение за выполнением нормативов.

8.Программа предусматривает достижение следующих результатов образования

• Личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

• Метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

• Предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Планируемые результаты

В итоге реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

• особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

• основы рационального питания;

• правила оказания первой помощи;

• способы сохранения и укрепление здоровья;

• основы развития познавательной сферы;

• свои права и права других людей;

• влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

• значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

• заботиться о своём здоровье;

• применять коммуникативные и презентационные навыки;

• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

• находить выход из стрессовых ситуаций;

• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

• адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

• отвечать за свои поступки;

• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы по спортивно- оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

• значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

• правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

• названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

• наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

• упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

•контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

• основное содержание правил соревнований по волейболу;

• жесты волейбольного судьи;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

смогут научиться:

• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

• выполнять технические приёмы и тактические действия;

•контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

• играть в волейбол с соблюдением основных правил;

• демонстрировать жесты волейбольного судьи;

• проводить судейство по волейболу.

Функциональные изменения в результате занятий по программе.

Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических качеств, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Волейбол прекрасно развивает физические способности: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

9. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.09	Май 2025	34	68	102	Очно, 2 часа в неделю

10. Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками. Спортивный зал должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям (сухое, тёплое, просторное, с хорошим естественным и искусственным освещением помещение).

Спортивный инвентарь:

Сетка волейбольная – 1 шт.
Стойки волейбольные- 2 шт.
Мяч волейбольный– 15 шт.
Скамейка гимнастическая -3 шт.
Доска демонстрационная -1 шт.
Скакалка гимнастическая-15 шт.
Мат гимнастический- 3 шт.
Секундомер- 1шт.
Раздевалка- 2 шт.
Жилетки игровые- 10 шт.
Аптечка- 1 шт.

11. Форма аттестации и оценочные материалы

Важнейшим звеном в процессе изучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. На занятиях используются разные виды учета:

- вводный (педагог, приступая к работе, знакомится с исходными знаниями, умениями и навыками у учащихся);
- текущий учет (наблюдение за деятельностью учащихся на каждом занятии); промежуточная аттестация - участие учащихся в

соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
Год обучения			**I**	**II**	**III**
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	15
		д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Контроль сформированности умений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе. Виды контроля: сдача нормативов и положение о проведении соревнований.

12. Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия: построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия: приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Стартовый уровень (***1 год обучения***), возраст учащихся 14-15 лет.

Содержание стартового уровня включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям волейболом. На первом году обучения большее внимание уделяется, обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Базовый уровень (***2 и 3 годы обучения***), возраст учащихся 16-18 лет. Содержание базового уровня включает в себя: закрепление полученных знаний и навыков. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую. Учащиеся принимают участие в спортивных соревнованиях на уровне объединения, учреждения и района.

13. Список литературы

1.Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.

2.Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М:, 1970

3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.

4.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

6.Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

7.Колоднйцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднйцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

8.Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971.

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности

1. Занятия по волейболу должны проводиться на ровной сухой площадке соответствующих размеров, под руководством учителя. Занимающиеся должны иметь удобную спортивную обувь и форму.

2. При обучении нападающему удару необходимо провести специальную разминку, а в процессе выполнения задания необходимо следить, чтобы случайный мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.

3. При обучении защитным действиям учащихся необходимо обучить всем способам приземления и падения с использованием специальных защитных средств (наколенники, налокотники).

4. При обучении техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо обязательно делать специальную разминку, направленную разогревание мускулатуры пальцев, суставов и всех групп

мышц.