КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 115 г.Челябинска»**

**(МБОУ «СОШ № 115 г.Челябинска»)**

Комсомольский пр., д. 55а, г. Челябинск, 454014

тел./факс (351) 741-04-10,e-mail: [moull115@mail.ru](mailto:moull115@mail.ru), web-сайт: 115школа.рф

ОКПО 36920733; ОГРН 1027402544839;ИНН/КПП 7448026090/744801001

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО: на Педагогическом совете  МБОУ «СОШ № 115 г. Челябинска»  Протокол № 01 от 30. августа 2022 | УТВЕРЖДЕНО:  Директор  МБОУ «СОШ № 115 г. Челябинска»  Пикатова Н.Б.  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  подпись расшифровка подписи  Приказ № 378 от 30. августа .2022 |

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Гаращук Владислав Иванович,

педагог дополнительного образования

Челябинск, 2022

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка  2. Содержание программы  3. Тематическое планирование материала  4. Планируемые результаты  5. Список литературы | 3  6  7  14  16 |

1. **Пояснительная записка**

Нормативно-правовая база для составления программы

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации**»,**Министерством просвещения Российской Федерации приказот 9 ноября 2018 г. № 196**«**Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие волейболом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы:

1.Образовательные:

• обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

1. Воспитательные:

• воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3**.** Оздоровительные:

• расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

• укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

• воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

• создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

• обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий

- теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;

- соревнования;

- эстафеты;

- домашние задания.

Сроки реализации, режим программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» общий срок реализации – 1 год. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В группы для занятий волейболом принимаются обучающиеся в возрасте 8-17 лет, имеющие допуск врача.

Наполняемость учебных групп – не более 25 человек.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 3 академических часа.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;

- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по волейболу и выполнение контрольных нормативов.

Программа по волейболу реализуется на базе МБОУ «СОШ №115 г.Челябинска». Занятия проводятся в спортивном зале.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Методическое обеспечение образовательной программы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

* класс (для теоретических занятий);
* спортивный зал.

Инвентарь:

* волейбольные мячи;
* баскетбольные мячи;
* скакалки;
* малые мячи;
* гимнастическая стенка;
* гимнастические скамейки;
* сетка волейбольная;
* обручи;
* ворота.

1. **Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Изучаемые темы | часы |
| 1 | История развития волейбола. Общие основы волейбола | 1 |
| 2 | Правила игры и методика судейства | 1 |
| 3 | Техническая подготовка волейболистов | 2 |
| 4 | Физическая подготовка | 2 |
| 5 | Методика тренировки волейболистов | 1 |
| Изучение технике игры в волейбол | | |
| Техника нападения: | | |
| 6 | перемещения | 1 |
| 7 | стойки | 1 |
| 8 | подачи | 10 |
| 9 | передачи | 10 |
| 10 | нападающие удары | 10 |
| Техника защиты: | | |
| 11 | перемещения | 4 |
| 12 | прием мяча | 5 |
| 13 | блок | 5 |
| Изучение тактики игры в волейбол: | | |
| Тактика нападения: | | |
| 14 | индивидуальные действия | 5 |
| 15 | групповые действия | 4 |
| 16 | командные действия | 5 |
| Тактику защиты: | | |
| 17 | индивидуальные действия | 10 |
| 18 | групповые действия | 10 |
| 19 | командные действия | 10 |
| 20 | Игра по правилам с заданием | 9 |
| Итого: | | 108 |

**3.Календарно-тематическое планирование**

(3 часа в неделю 108 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  занятия | Тема | Содержание занятия |
| 1 | История развития волейбола | Становление волейбола как вида спорта  Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола |
| 2 | Правила игры и  методика судейства | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция |
| 3-4 | Техническая подготовка волейболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой |
| 5-6 | Техника игры в волейбол | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.  Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты |
| 7-8 | Физическая подготовка | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования |
| 9 | Методика тренировки волейболистов | Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике |
| Изучение техники игры в волейбол  Техника нападения: | | |
| 10 | Стартовые стойки | Устойчивая, основная;  - статическая стартовая стойка;  - динамическая стартовая стойка |
| 11 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места) |
| 12 | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.  Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте |
| Обучение техники подачи мяча: | | |
| 13-14 | Обучение технике нижней прямой подачи | - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче |
| 15-16 | Обучение технике нижней боковой подачи | - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче |
| 17-19 | Обучение технике верхней прямой подачи | - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче |
| 20-22 | Обучение техники верхней боковой подаче | - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче |
| 23 | Обучение укороченной подачи | - специальные упражнения для обучения укороченной подаче;  - подача на точность |
| 24-27 | Обучения технике верхних передач | Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные); двумя с поворотом, без поворота одной рукой |
| 28-31 | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки) | - подводящие упражнения для обучения:  - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки |
| 32-34 | Обучение технике передач снизу | - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу |
| 35-44 | Обучение технике нападающих ударов | - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку |
| Техника защиты: | | |
| 45-49 | Обучение технике приема подач | - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку |
| 50-52 | Обучение технике приема мяча с падением | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок,  на руки – грудь |
| 53-57 | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное) | - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные) |
| Изучение тактики игры в волейбол  Тактика нападения: | | |
| 58-62 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом |
| 63-64 | Обучения индивидуальным тактическим действиям | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений |
| Тактика защиты: | | |
| 65-67 | Обучение и совершенствование индивидуальных действий | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом |
| 68-73 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения.  Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости |
| 74-76 | Обучения тактике нападающих ударов | Нападающий удар задней линии. СФП.  Подбор упражнений для развития специальной силы |
| 77-79 | обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра |
| 80-85 | обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе | Упражнения для развития гибкости.  Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).  Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений |
| 86-87 | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра |
| 88-90 | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра |
| 91-93 | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра |
| 94-98 | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач | Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.  Учебная игра |
| 99 | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке.  Учебная игра |
| 100-104 | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).  Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра |
| 105-106 | Обучение командным действиям в нападении | Учебная игра с заданием |
| 107-108 | Обучение командным действиям в защите | Учебная игра с заданием |

Поурочный учебный план состоит из 108 занятий продолжительностью 45 минут каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 108 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые легче усваиваются.

**4. Планируемые результаты**

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

ЗНАТЬ:  
1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.

2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.

3. Технику и тактику игры, методы обучения.

4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.

6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.

7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

8. Систему управления физкультурным движением в стране.

УМЕТЬ:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.  
     
   Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
   в волейболе в группе дополнительного обучения

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

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель

**5. Список литературы**

1.Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2021г.

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2022г.

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2012г.

4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 2014г.

5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,2021г.

6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2019г.

7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2017г.

8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2021г.

9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2018г.

10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2015г.

11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 2014г.

12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2018г.

13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2022г.

14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2022г.

15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2018г.

16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2019г.

17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие –Нижневартовск, 2021г.

18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2015г.

19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2017г.