

1. **Пояснительная записка.**

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся средних и старших классов школы. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями).

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**1.1.Цель и задачи программы.**

**Цель программы**:

**Цель программы:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом посредством занятий волейболом среди учащихся, укрепление здоровья учащихся, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- воспитание гражданских и патриотических качеств личности, любви к Родине

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности

- сформировать умение работать в коллективе, чувство дружбы, товарищества

- формирование организаторских навыков

- воспитание основ культуры здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- содействовать укреплению здоровья

- содействовать правильному развитию физических качеств

- развивать координационные способности

- развитие игрового мышления

- развитие концентрации внимания, быстроты реакции

**Образовательные:**

- научить основным приемам техники и тактики игры в волейбол

познакомить с историей спорта

- познакомить с правилами судейства на соревнованиях по волейболу

- сформировать представление о командной игре и амплуа игроков в волейбольной команде;

- систематизировать знания, умения и навыки, полученные обучающимися на уроках физической культуры, на тренировках, из средств массовой информации.

- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу на муниципальном уровне, уровне ОУ.

**1.2. Актуальность и новизна программы.**

**Актуальность программы.** В наше время большинство обучающихся ведет малоподвижный образ жизни, в связи с этим увеличивается количество заболеваний кровеносной и пищеварительной систем. Данная программа направлена на привлечение как можно большего числа подростков к активному образу жизни, развитию их физического, умственного и творческого потенциала. Программа позволяет углубить знания на основе интересов и склонностей обучающихся, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в волейболе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, участие в соревнованиях, начинающих обучение начальной подготовке игры в волейбол.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Повысить интерес к физической культуре, укрепить здоровье. На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей. Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы. Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса. Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области спорта.

1. **Планируемые результаты.**

**1-й год обучения:**

Результатом обучения детей по данной программе после первого года обучения будут следующие знания, умения и навыки:

**Предметные результаты:**

**Дети будут знать:**

- общие основы волейбола;

- расширят представление о технических приемах в волейболе;

**Уметь:**

- играть по упрощенным правилам игры;

- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

- освоить технику верхних передач;

- освоить технику передач снизу;

- освоить технику верхнего приема мяча;

- освоить технику нижнего приема мяча;

- освоить технику подачи мяча сверху;

- ознакомиться с техникой нападения и постановки одиночного и двойного блоков.

**Метапредметные результаты**:

- стремиться к активности в решении жизненных и профессиональных задач;

- уметь самостоятельно осмысливать ситуацию и принимать решение;

- стремиться к развитию своего внутреннего потенциала через участие в спортивных мероприятиях;

**Личностные результаты:**

- иметь опыт межличностного общения;

- развивать чувство личной ответственности за выполненную работу;

- проявлять интерес к спортивной деятельности;

- быстро оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

**2-й год обучения:**

Результатом обучения детей по данной программе после второго года обучения будут следующие знания, умения и навыки:

**Предметные результаты:**

**Дети будут знать:**

- гигиену занимающихся, их одежду,

- профилактику травматизма,

- правила игры,

- сведения об истории волейбола,

- сведения о современных передовых волейболистах, командах;

- знать как правильно распределять свою физическую нагрузку;

**Уметь:**

- уметь играть по упрощенным правилам игры;

- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

- получить навыки технической подготовки волейболиста;

- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

- освоить технику верхних передач;

- освоить технику передач снизу;

- освоить технику верхнего приема мяча;

- освоить технику нижнего приема мяча;

- освоить технику подачи мяча сверху;

- ознакомиться с техникой нападения и постановки одиночного и двойного блоков.

**Метапредметные результаты:**

- уметь осмысливать полученную информацию, анализировать ее, делать выводы и использовать их в жизненных ситуациях;

- стремиться к активности в решении игровых задач;

- уметть самостоятельно осмысливать ситуацию и принимать решение;

-сттремиться к развитию своего внутреннего потенциала через участие в спортивных встречах и состязаниях

**Личностные результаты:**

- иметь опыт межличностного общения;

- развивать чувство личной ответственности за выполненную работу;

- проявлять интерес к спортивной деятельности;

- быстро оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

**3.Учебный план.**

**1-й год обучения. (72 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы | Общее количес тво часов | Теория | Практика |
| 1 | Техника безопасности | 1 | 1 |  |
| 2 | Основы здорового образа жизни | 1 | 1 |  |
| 3 | Правила игры в волейбол | 4 | 4 |  |
| 4 | Общая физическая подготовка | 10 | 1 | 9 |
| 5 | Специальные упражнения | 8 | 1 | 7 |
| 6 | Технические приѐмы и действия | 28 | 2 | 26 |
| 7 | Тактика игры | 6 | 1 | 5 |
| 8 | Игровая тренировка | 7 |  | 7 |
| 9 | Контрольные тесты | 2 |  | 2 |
| 10 | Соревнования | 5 |  | 5 |
| 11 | Итого: | 72 | 11 | 61 |

2**-й год обучения. (72 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы | Общее количес тво часов | Теория | Практика |
| 1 | Техника безопасности | 1 | 1 |  |
| 2 | Основы здорового образа жизни | 1 | 1 |  |
| 3 | Правила игры в волейбол | 4 | 4 |  |
| 4 | Общая физическая подготовка | 10 | 1 | 9 |
| 5 | Специальные упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 6 | Технические приѐмы и действия | 22 | 2 | 20 |
| 7 | Тактика игры | 6 | 1 | 5 |
| 8 | Игровая тренировка | 10 |  | 10 |
| 9 | Контрольные тесты | 2 |  | 2 |
| 10 | Соревнования | 6 |  | 6 |
| 11 | Итого: | 72 | 11 | 61 |

**4. Календарный учебный график.**

Программа рассчитана два года обучения, по два часа в неделю (72 часа в год). Программа рассчитана для детей и подростков в возрасте от 13 до 17 лет. Численный состав группы – 15-25 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – групповая. Основной формой организации работы с обучающимися является занятие, продолжительность которого составляет 1-2 академических часа с перерывом на динамическую паузу – 5 минут. Основной формой учебного процесса остаются тренировочные занятия, учебные и показательные игры, участие в соревнованиях.

**5. Содержание программы.**

**1 год обучения**

**Теория.** Техника безопасности. Техника безопасности при занятиях по спортивными играми . Основы здорового образа жизни. Двигательный режим учащегося, гигиена спортсмена. История Олимпийских игр. Правила игры в волейбол. Общая физическая подготовка. Отличия комплексов по общефизической подготовке по развитию различных физических качеств. Специальные упражнения. Техника перемещений, прыжков у сетки, падений, самостраховки, передач, подач, приѐмов, атакующих ударов, обманных действий, комбинаций. Техника игры в волейбол. Основы техники перемещений без мяча, поворотов, подач мяча, передач, ударов, приѐма мяча, блокирующих действий. Тактика игры в футбол, баскетбол. Основы игры в нападении и защите. Командные действия.

**ПРАКТИКА.** Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: для мышц туловища, для мышц ног, для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения общего воздействия. Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление. Упражнения на развитие физических качеств: Быстроты (бег с ускорениями, эстафеты, рывки, прыжки, многоскоки)⎫ Выносливости (бег на средние дистанции, плавание, ролики)⎫ Координации и ловкости (упражнения на координацию, жонглирование⎫ специальные упражнения на снарядах и тренажѐрах и с отягощениями, игры с мячом, упражнения со скакалкой). Скоростно-силовых качеств (прыжки на месте и с продвижением, в длину⎫ и в высоту, метание теннисных мячей, броски мячей набивных, баскетбольных, жонглирование теннисными мячами). Гибкости (упражнения на растяжку, гимнастические упражнения на⎫ снарядах, акробатические упражнения – мост, стойка на лопатках, на руках, перевороты, кувырки). Силы (силовые упражнения на сопротивление с партнѐром и без, со⎫ снарядами, с отягощениями и без них, с собственным весом).

**Специальные упражнения.** Бег с ускорениями и равномерно, челночный бег, прыжки в длину с места и в высоту, многоскоки, метание мяча на дальность и в цель, с места и с разбега; подачи сверху, снизу, с боку; атакующие удары с места, в прыжке, приѐмы мяча с подачи, передачи мяча сверху, снизу, сбоку, приѐмы мяча от сетки.

**Техника игры в волейбол.** Упражнения на овладение техники перемещений (с мячом и без мяча), поворотов, передач мяча, подач, ударов, приѐмов, перехватов; способы атак первым и вторым темпом; замены.

**Тактика игры в волейбол.**  Тактические действия в нападении и в защите. Тактика командной игры.

**Игровая тренировка.** Игра в волейбол по правилам, отрабатывая изученные технические элементы и тактические приѐмы.

**Контрольные тесты.** Сдача тестов по развитию физических качеств, и контрольных нормативов.

**Соревнования.**  Участие в соревнованиях.

**2 год обучения (72 часа).**

**ТЕОРИЯ.** Техника безопасности. Техника безопасности при занятиях по спортивным играм. Основы здорового образа жизни. Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль. Спорт в России. Спортсмены России. Достижения Российских спортсменов на чемпионатах Мира и Олимпийских играх. Правила игры в волейбол. Общая физическая подготовка. Содержание комплексов специальных упражнений по волейболу и развитию различных физических качеств. Специальные упражнения. Технические приѐмы, умения и навыки. Техника игры в волейбол. Основы техники перемещений с мячом и без мяча, поворотов, подач мяча, передач, ударов, приѐма мяча. Тактика игры в волейбол. Основы игры в нападении и защите. Командные действия.

**ПРАКТИКА.** Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: для мышц туловища, для мышц ног, для мышц рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения общего воздействия. Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление. Упражнения на развитие физических качеств: Быстроты (бег с ускорениями, эстафеты, рывки, игры, прыжки) Выносливости (бег на средние дистанции, игры, плавание, ролики) Координации и ловкости (упражнения на координацию, гимнастические упражнения на снарядах и без них, игры, упражнения со скакалкой, с мячами, жонглирование) Скоростно-силовых качеств (прыжки на месте и с продвижением, в длину и в высоту, метание теннисных мячей, броски мячей набивных, баскетбольных). Гибкости (упражнения на растяжку, гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения – мост, стойка на лопатках, на руках, перевороты). Силы (силовые упражнения на сопротивление с партнѐром и без, со снарядами, с отягощениями и без них, с собственным весом).

**Специальные упражнения.** Бег на короткие, средние, с ускорениями и равномерно. Эстафеты. Кроссовый бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Прыжки в высоту у сетки. Метание на дальность и в цель, с места и с разбега.

**Техника игры в волейбол.** Упражнения на овладение техники перемещений (с мячом и без мяча), поворотов, передач мяча, подач, ударов, приѐмов, перехватов.

**Тактика игры в волейбол.** Тактические действия в нападении и в защите. Тактика командной игры.

**Игровая тренировка.** Игра в волейбол по правилам, отрабатывая изученные технические элементы и тактические приѐмы.

**Контрольные тесты.** Сдача тестов по развитию физических качеств, и контрольных нормативов

**Соревнования.** Участие в соревнованиях.

**6. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Материально-техническое обеспечение.**

**Спортивный зал**

Скамейки – 4 шт.,

Мячи –10 шт.,

Спортивные фишки – 10 шт.,

Волейбольная сетка.

А также

- наличие у детей специальной формы для занятий – шорты, футболка, носки, кроссовки.

**Кадровые условия.**

Занятия проводит учитель физической культуры Кострыкин Валерий Иванович, окончил Самаркандский государственный педагогический институт по специальности «преподаватель физической культуры»

1. **Оценочные материалы.**

Механизмом оценки результатов, обучающихся в ходе реализации данной

Программы является контроль знаний, умений и навыков.

**Текущий контроль:** отслеживание личностного развития детей методом наблюдения.

**Промежуточная аттестация**: проводится в конце учебного года обучения и представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания образовательной программы за данный период обучения.

**Форма проведения:** открытое занятие, **зачетная игра.**

**Итоговое занятие.** На данном занятии проводится подведение итогов, вручение грамот и дипломов за участие в мероприятиях и конкурсах.

1. **Методическое обеспечение.**

Методические материалы по охране труда.

**Программно-методическое обеспечение:**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.

2. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

**Список литературы для обучающихся:**

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

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.

3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.

4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

**Интернет- ресурсы:**

- методические видео- материалы по технике подач, приемов, игры;

- видео- ресурсы соревнований.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

***Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | | | | **Девочки** | | | |
| **Высокий** | | **Выше среднего** | | **средний** | | **низкий** | | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **Низкий** |
| **I. Передача**  **мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11  12  13  14 | 4  7  9  12 | | 3  5  6  9 | | 2  3  4  5 | | 1  1  2  3 | | 4  6  7  9 | 3  4  5  7 | 2  3  3  4 | 1  1  2  3 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11  12 | 3  5 | | 2  4 | | 1  2 | | 0  1 | | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11  12 | 4  6 | | 3  5 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 4  6  6  6  7 | | 3  5  5  5  5 | | 2  3  3  3  3 | | 1  2  2  2  2 | | 3  5  5  5  6 | 2  4  4  4  5 | 1  2  3  3  3 | 0  1  2  2  2 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13  14 | 5  6 | | 4  5 | | 3  3 | | 2  2 | | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15  16  17 | 4  4  5 | | 3  3  4 | | 2  2  2 | | 1  1  1 | | 3  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 | 0  1  1 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  5  7 | | 4  4  5 | | 3  3  4 | | 2  2  2 | | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| **II. Подача мяча** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11  12 | 7  8 | | 4  6 | | 3  4 | | 1  2 | | 6  7 | 4  5 | 3  3 | 1  2 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11  12 | 4  6 | | 3  4 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | 3  4 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 8  9 | | 5  7 | | 3  5 | | 2  3 | | 6  7 | 4  5 | 3  4 | 2  2 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13  14 | 5  6 | | 4  5 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | 3  4 | 2  2 | 1  1 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15  16  17 | 6  7  8 | | 5  5  6 | | 3  4  4 | | 2  3  3 | | 5  5  6 | 4  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15  16  17 | 5  7  8 | | 4  6  7 | | 2  4  5 | | 1  2  3 | | 4  5  6 | 3  3  5 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | | **Оценка** | | | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | | | **девочки** | | | |
| **Высокий** | | **Выше среднего** | | **средний** | | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |