

Департамент социальной политики
администрации муниципального образования
"Городской округ Ногликский"

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ п. Ноглики

Принята на заседании
методического совета
МБОУ Гимназии п. Ноглики

Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная (игровая
деятельность)

Уровень освоения: одноуровневая (стартовый уровень)

Адресат программы: дети 14 – 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:
Тананин Геннадий Геннадьевич,
педагог дополнительного
образования

пгт. Ноглики
2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность и вид деятельности внутри направленности:

Направленность программы: физкультурно-спортивная (спортивные игры).

1.1.2. Основные идеи

Актуальность. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: 5 коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Отличительные особенности программы. Отличительная особенность ДООП заключается в том, что основой подготовки занимающихся по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Тип программы: одноуровневая (стартовый уровень)

Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 14 - 18 лет, не имеющих противопоказания по состоянию здоровья. Наполняемость группы 12 - 24 человека.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Объем, сроки, режим занятий

Период	Продолжительность задания, ч	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю, ч	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	1	2	2	34	68
Итого:				34	68

Форма обучения: очная.

1.1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся через занятия волейболом, а также формирование у них интереса к здоровому образу жизни и спорту.

Задачи:

- **Предметные:**
 - обучить основам техники игры в волейбол;
 - сформировать навыки командной игры;
 - развить физические качества (быстроту, силу, выносливость, координацию);
 - научить применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности.
- **Метапредметные:**
 - развивать умение работать в команде;
 - формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
 - способствовать развитию мотивации к обучению и познанию.
- **Личностные:**
 - воспитывать морально-волевые качества (дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость);
 - прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
 - содействовать формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.1.4. Содержание программы

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Теоретическая часть: история возникновения и развития волейбола как вида спорта в России, выдающиеся спортсмены и их достижения.

Практическая часть: просмотр видеоматериалов о развитии волейбола; обсуждение роли физической культуры и спорта на примере известных спортсменов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: понятие общей физической подготовки, её цели и задачи.

Практическая часть: выполнение упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Отработка упражнений с использованием спортивного инвентаря (скакалки, гантели, мячи).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: понятие специальной физической подготовки, её цели и задачи. Техника выполнения специальных упражнений, их роль в подготовке к игре.

Практическая часть: Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста: прыгучести, ловкости, быстроты реакции. Тренировка специальных упражнений с мячом и без мяча.

Раздел 4. Тактико-техническое мастерство

Теоретическая часть: основные тактические приёмы в волейболе: подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование.

Практическая часть: демонстрация основных технических элементов волейбола: стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающего удара, блокирования.

1.1.5. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория. Физическая культура и спорт в России.	4	4		
	1.1 История волейбола. Развитие волейбола в нашей стране.	2	2		Вводный контроль
	1.2 Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала.	2	2		

2.	Общая физическая подготовка	18	2	16	
	2.1. Анатомическое строение человека. Функциональные возможности организма.	2	2		Тест (Текущий контроль)
	2.2 Челночный бег 3 X 10м.	2		2	
	2.3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.	2		2	
	2.4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.	2		2	
	2.5. Прыжок в длину с места.	2		2	
	2.6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.	2		2	
	2.7 Подтягивание на высокой перекладине.	2		2	
	2.8. Бег на 30 м	2		2	
	2.9. Отжимания от пола.	2		2	
3.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Опрос (Промежуточный контроль)
	3.1 Правила игры в волейбол.	2	2		
	3.2. Упражнения для развития силы мышц кистей	2		2	
	3.3 Упражнения для развития прыгучести	2		2	
	3.4 Упражнения для развития специальной быстроты	2		2	
	3.5 Упражнения для развития скоростной выносливости	2		2	
	3.6 Упражнения для развития прыжковой выносливости	2		2	
	3.7 Упражнения для развития игровой выносливости	2		2	
	3.8 Упражнения для развития акробатической ловкости	2		2	
	3.9 Упражнения для развития прыжковой ловкости	2		2	
	3.10 Упражнения для развития скоростной выносливости.	2		2	
	3.11 Упражнения для развития силы.	2		2	
4.	Тактико-техническое мастерство	20	2	18	Промежуточный контроль

4.1 Правила соревнований по волейболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.	2	2		
4.2 Передачи сверху двумя руками	2		2	
4.3 Подачи: нижние	2		2	
4.4 Нападающие удары	2		2	
4.5 Прием мяча: сверху двумя руками	2		2	
4.6 Блокирование	2		2	
4.7 Тактика игры: средства и способы ведения игры.	2		2	
4.8 Индивидуальные и групповые тактические действия без мяча	2		2	
4.9 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	2		2	
4.10 Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.	2		2	
Контрольный зачет.	4	2	2	Итоговый контроль
Всего часов:	68	12	56	

1.1.6. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теория. Физическая культура и спорт в России.

Тема 1. История волейбола. Развитие волейбола в нашей стране.

Теория. История волейбола. Знаменитые волейболисты мира. Развитие волейбола в нашей стране. Физическая культура и спорт. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

Тема 2. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала.

Теория. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятия волейболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Анатомическое строение человека. Функциональные возможности организма

Теория. Анатомическое строение человека. Функциональные возможности организма. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Гигиенические знания, умения и навыки. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Тема 2.2. Челночный бег 3 X 10м.

Теория. Понятие «челночный бег»

Практика. Челночный бег 3 X 10 м. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

Тема 2.3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.

Теория. Что такое границы волейбольной площадки.

Практика. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

Тема 2.4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Теория. Техника выполнения прыжков вверх.

Практика. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Тема 2.5. Прыжок в длину с места.

Теория. Техника выполнения прыжков в длину.

Практика. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии о ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Тема 2.6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Теория. Техника метания набивного мяча.

Практика. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Тема 2.7. Подтягивание на высокой перекладине.

Теория. Техника подтягивания на перекладине.

Практика. Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Тема 2.8. Бег на 30 м

Теория. Техника бега на короткие дистанции.

Практика. Упражнение в беге на 30 метров

Тема 2.9. Отжимания от пола.

Теория. Техника отжимания от пола.

Практика. Упражнения в отжимании от пола.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Правила игры в волейбол.

Теория. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила соревнований по волейболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Практика. Упражнения в выполнении судейства игр.

Тема 3.2. Упражнения для развития силы мышц кистей

Теория. Виды упражнений для развития силы мышц спины.

Практика. Упражнения для развития силы мышц кистей: а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти); в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг); г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг); 2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость; б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером; в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором; 3. Упражнения для развития силы мышц туловища: а) вращательные движения туловища с отягощением; б) поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа на спине (руки за головой); в) поднятие туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

Тема 3.3 Упражнения для развития прыгучести

Теория. Техника выполнения различных прыжков для развития прыгучести.

Практика. Упражнения для развития прыгучести 1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. 2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. 3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. 4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. 5. Серия прыжков на мягкой опоре. 6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования. 7. Приседания с отягощениями. 8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального). 9. Приседания с партнером на плечах. 10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах. 11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты. 12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

Тема 3.4. Упражнения для развития специальной быстроты.

Теория. Особенности упражнений для развития специальной быстроты.

Практика. Упражнения для развития специальной быстроты 1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара – перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками. 2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно. 3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу. 4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками. 5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

Тема 3.5. Упражнения для развития скоростной выносливости

Теория. Что значит скоростная выносливость. Техника выполнения упражнений на развитие скоростной выносливости.

Практика. Упражнения для развития скоростной выносливости 1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии. 2. То же, что и первое, но с падением на линиях. 3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4). 4. Имитация нападающего удара. 5. Имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь живот (бедро-спину). 6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с. 7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен). 8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих). 9. Серии падений, между падениями – перемещения. 10. Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Тема 3.6 Упражнения для развития прыжковой выносливости.

Теория. Что значит прыжковая выносливость. Техника выполнения упражнения для развития прыжковой выносливости.

Практика. Упражнения для развития прыжковой выносливости . Прыжки в высоту из глубокого приседа – 1-1,5 мин. 2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин. 3. Имитация блокирования – 1 мин. 4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения – 1,5-2 мин. 5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

Тема 3.7 Упражнения для развития игровой выносливости

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие игровой выносливости.

Практика. Упражнения для развития игровой выносливости 1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков). 2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза). 3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз. 4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз. 5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин. Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

Тема 3.8 Упражнения для развития акробатической ловкости

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие акробатической выносливости.

Практика. Упражнения для развития игровой выносливости 1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков). 2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза). 3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без

пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз. 4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз. 5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин. Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

Тема 3.9 Упражнения для развития прыжковой ловкости

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие прыжковой ловкости.

Практика. Упражнения для развития прыжковой ловкости 1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°. 2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования. 3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер). 4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища. 5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°. 6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Тема 3.10 Упражнения для развития скоростной выносливости.

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие скоростной выносливости.

Практика. Упражнения для развития скоростной выносливости 1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии. 2. То же, что и первое, но с падением на линиях. 3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4). 4. Имитация нападающего удара. 5. Имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь живот (бедро-спину). 6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с. 7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен). 8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих). 9. Серии падений, между падениями – перемещения.

Тема 3.11 Упражнения для развития силы.

Теория. Техника выполнения упражнений на развитие силы.

Практика. Упражнения для развития силы мышц кистей: а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти); в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг); г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг); 2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса: а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость; б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером; в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором.

Раздел 4. Тактико-техническое мастерство.

Тема 4.1 Правила соревнований по волейболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Теория. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. Освоение техникой передвижения

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: на глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Тема 4.2 Передачи сверху двумя руками.

Теория. Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками.

Практика. Прием и передача мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6- 8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

Тема 4.3 Подачи: нижние

Теория. Техника выполнения нижней подачи.

Практика. Подачи: нижние – соревнования на точность нападения в зоны; верхняя прямая подряд 10- 15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.

Тема 4.4 Нападающие удары

Теория. Техника выполнения нападающего удара.

Практика. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 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).

Тема 4.5 Прием мяча: сверху двумя руками

Теория. Техника выполнения приема мяча сверху двумя руками.

Практика. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6- 8 м), прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

Тема 4.6 Блокирование

Теория. Техника выполнения блокировки мяча со стороны противника.

Практика. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; 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.

Тема 4.7. Тактика игры: средства и способы ведения игры.

Теория. Виды индивидуальных и тактических действий в тактике игры.

Практика. Отработка средств тактики: индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

Тема 4.8 Индивидуальные и групповые тактические действия без мяча

Теория. Что значит тактические действия без мяча. Техника выполнения упражнений направленных на развитие тактических действий без мяча.

Практика. Отработка средств тактики: индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

Тема 4.9 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Теория. Виды тактических действий на поле.

Практика. Розыгрыши коротких партий с учетом применения различных видов тактических действий.

Тема 4.10 Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Теория. Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практика. Учебные игры.

Контрольный зачет.

Теория. Участие в соревнованиях. Контрольные испытания. Подведение итогов обучения.

Практика. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Показательные игры для родителей, администрации.

1.1.7. Планируемые результаты

Предметные:

- будут знать технические и тактические основы спортивной игры - волейбол;
- будут уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Метапредметные:

- разовьют координацию движений и основные физические качества;
- повысится работоспособность у обучающихся;
- разовьют двигательные способности.

Личностные:

- будут проявлять упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- будут проявлять дисциплинированность;
- будут уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», санитарными правилами и гигиеническими нормативами СП 2.4.2.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
2024-2025	02.09.2024	30.05.2025	34	68	2 часа в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Помещение:

- игровой зал (спорткомплекс «Арена»);
- раздевалки (женская и мужская);
- душевая, санузлы.

<i>Материально-техническое обеспечение</i>	
сетка волейбольная	1 шт.
стойки волейбольные	2 шт.
скакалки	15 шт.
перекладины настенные	2 шт.
судейский набор	1 шт.
гимнастические маты	8 шт.
гантели различной массы	5 комплектов
мячи волейбольные	20 шт.
гимнастический мостик	2 шт.
передвижная мишень	2 шт.
магнитная доска	1 шт.
ноутбук	1 шт.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию данной программы может осуществлять педагог, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия

дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Информационно-методическое обеспечение программы

В процессе обучения волейболу могут применяться различные методы, приёмы и педагогические технологии.

1. Словесные методы:

- рассказ — используется для сообщения теоретических сведений;
- беседа — позволяет выявить знания учащихся, а также способствует развитию логического мышления;
- объяснение — применяется при изучении нового материала или при исправлении ошибок;
- разбор — проводится после выполнения задания для анализа и оценки действий занимающихся.

2. Наглядные методы:

- показ — демонстрация техники выполнения упражнений;
- демонстрация наглядных пособий — плакатов, схем, видеоматериалов и т. д.

3. Практические методы:

- метод упражнения — многократное повторение движений для формирования двигательных навыков;
- игровой метод — использование подвижных игр и эстафет для повышения интереса к занятиям и развития физических качеств;
- соревновательный метод — организация соревнований для стимулирования активности и повышения мотивации.

4. Приёмы:

- создание ситуации успеха — поощрение за достижения и успехи;
- стимулирование — использование различных форм поощрения (похвала, награждение);
- контроль и самоконтроль — проверка знаний и умений, оценка результатов деятельности.

5. Технологии:

- Технология дифференцированного обучения — разделение учащихся на группы с учётом их способностей и уровня подготовки для более эффективного обучения.
- Проектная технология — выполнение проектов, связанных с волейболом, например, создание презентации о знаменитых волейболистах или разработка плана тренировок.
- Игровые технологии — использование игр и игровых ситуаций для обучения и закрепления навыков.

— Здоровьесберегающие технологии — соблюдение гигиенических требований, контроль за физическим состоянием учащихся, проведение разминок и физкультминуток. Также на занятиях можно использовать цифровые ресурсы и платформы, которые помогут разнообразить учебный процесс и сделать его более интересным и эффективным. Например, можно применять следующие технологии:

- Интерактивные онлайн-платформы для проведения теоретических занятий, где учащиеся могут выполнять задания, отвечать на вопросы и получать обратную связь от преподавателя.
- Видеоуроки и обучающие ролики для демонстрации техники выполнения элементов волейбола.
- Симуляторы и тренажёры для отработки навыков игры и анализа своих действий.

- Приложения и программы для контроля за физической активностью и прогрессом учащихся. Важно помнить, что выбор методов, приёмов и технологий зависит от возраста учащихся.
 - Картотека упражнений по волейболу.
 - Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
 - Правила игры в волейбол.
 - Правила судейства в волейболе.
 - Положение о соревнованиях по волейболу.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.3. Формы аттестации

1. **Сдача нормативов.** Тесты на силу, скорость, выносливость и координацию движений, в соответствии с возрастом и уровнем подготовки учащихся.
2. **Участие в соревнованиях.** Соревнования могут проводиться внутри группы или между группами. Они позволяют оценить уровень подготовки учащихся и их способность применять полученные навыки в условиях игры.
3. **Проектная работа.** Учащиеся могут выполнять проекты, связанные с волейболом, например, создавать презентации о знаменитых волейболистах, разрабатывать планы тренировок или анализировать статистику игр.
4. **Тестирование теоретических знаний.** Можно проводить тестирование по правилам игры, истории волейбола, основам техники и тактики.
5. **Зачётные занятия.** На зачётных занятиях учащиеся демонстрируют свои навыки и умения, выполняя различные упражнения и задания.
6. **Творческие задания.** Учащимся можно предложить создать плакат, рисунок или видео, посвящённые волейболу. Это позволит оценить их креативность и интерес к предмету.
7. **Портфолио.** Учащийся может собрать своё портфолио, включающее результаты соревнований, проекты, отзывы тренера и другие достижения.
8. **Экзамен.** Проводится в конце учебного года и включает проверку теоретических знаний и практических навыков.

2.4. Оценочные материалы

Каждый критерий оценивается в баллах от 1 до 10.

Высокий уровень освоения – 80% и более от максимально возможного количества баллов;
средний – 60-80%; низкий – до 60%

Критерии оценки	Фамилия, имя ребенка				
Метапредметные результаты					
умение работать в команде					
способность анализировать свои действия и действия других игроков					
развитие логического мышления					
формирование навыков самоконтроля и самооценки					
Предметные результаты					
знание правил игры в волейбол;					
владение техникой выполнения основных элементов волейбола (ведение мяча, передача, бросок);					
понимание основ тактики игры;					
участие в соревнованиях и играх					
Личностные результаты					
повышение уровня физической подготовки					
укрепление здоровья					
воспитание дисциплинированности, ответственности и трудолюбия					
развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни					

2.5. Список литературы

Законы и нормативные акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
5. Устав МБОУ Гимназии п. Ноглики,
6. Правила внутреннего распорядка МБОУ Гимназии п. Ноглики

Книги

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – Москва.: Просвещение, 2022
2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
3. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
4. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2019 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»
5. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
6. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
7. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
8. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: TerraСпорт, 2001 (Правила соревнований).
9. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
10. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
12. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
13. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г
14. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. Пособие Нижневартовск, 2001

15. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих.
16. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). Краснодар, 2018. 213 с.
17. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол. М., 2018. 189 с.
18. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2017. 158 с.
19. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. Иркутск, 2019. 65 с.

Электронные ресурсы

- **Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола** (<https://volley.ru/>). Здесь можно найти информацию о правилах игры, соревнованиях и мероприятиях, а также методические материалы для тренеров и судей.
- **Сайт проекта «Волейбольный тублер»** (<https://www.volleyball-tube.com/>). На этом ресурсе собраны видеуроки, тренировки и мастер-классы по волейболу для разных уровней подготовки.
- **Портал «Наш волейбол»** (<http://www.nashvolleybol.ru/>). Сайт содержит новости, статьи, видео и фотоматериалы о волейболе. Здесь также есть раздел с обучающими материалами для начинающих игроков.
- **Образовательный портал «Академия волейбола»** (<https://academy.vcdynamo.ru/education/>). Ресурс предлагает онлайн-курсы и вебинары по обучению игре в волейбол, а также консультации специалистов.
- **Видеохостинг YouTube** (<https://youtube.com>). На YouTube можно найти множество видеороликов с тренировками, играми и советами по улучшению техники волейбола.
- **Онлайн-платформа «Спортбокс»** (<https://news.sportbox.ru>). Здесь публикуются новости волейбола, результаты матчей и турнирные таблицы. Также на сайте есть видеоотчёты о соревнованиях.
- **Социальная сеть ВКонтакте** (<https://vk.com>). В сообществе «Волейбол» можно найти видеуроки, советы по технике и тактике игры, а также объявления о тренировках и соревнованиях.
- **Платформа «Яндекс.Дзен»** (<https://dzen.ru>). В разделе «Волейбол» публикуются статьи об истории игры, её правилах и особенностях, а также интервью с известными спортсменами.
- **Сайт «Физкультура и спорт»** (<https://fizkulturai sport.ru>). Ресурс содержит статьи о различных видах спорта, включая волейбол. Здесь можно узнать о развитии игры в России и мире, а также о достижениях известных спортсменов.