

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29**

Согласовано на заседании методического совета Протокол № 1 от «30»08.2023 г. Председатель методического совета А.Г. Халикова	Согласовано заместителем директора Гореловой С.Б. 29.08.2023г.	Утверждено Приказом директора № 100/1-3-ОД от 30.08.2023 г.	
--	---	---	--

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Боноева Анна Олеговна,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе и с учетом основных нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Волейбол" предназначена для учащихся 5- 11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана, на один год по 2 часа в неделю; 72 часа в год.

Программа «Волейбол» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Цель программы:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи программы:

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Общая характеристика программы

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Содержание программы

Теория Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах. Оказание первой медицинской помощи. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами⁴ в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Тестирование. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

- Обучить теоретическим основам волейбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча,
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по волейболу.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в волейбол.

Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (волейбол).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы обучающиеся будут

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу, правила игры техники и тактики игры в волейбол;

- строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр;

В результате реализации программы обучающиеся будут

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние;
- достигать высокого уровня физического развития, занимать призовые места на соревнованиях разного уровня.

**Тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»**

№	Наименование разделов и тем	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль	теория	1
2.	Понятие о травмах. Оказание первой медицинской помощи	теория	1
3.	Правила игры в волейбол.	теория	1
4.	Итоговое занятие. Зачет	теория	1
5.	ОФП комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	офп	1
6.	ОФП комплекс упражнений для развития сил	офп	1
7.	ОФП комплекс упражнений для развития выносливости	офп	1
8.	ОФП комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств развития быстроты	офп	1
9.	ОФП комплекс упражнений для развития гибкости	офп	1
10.	Техника нападения: перемещения и стойки.	техника	1
11.	Техника нападения: передачи.	техника	1

12.	Техника нападения: отбивание мяча.	техника	1
13.	Техника нападения: подачи нижняя, прямая	техника	1
14.	Техника нападения: нападающие удары.	техника	1
15.	Отработка техники нападения	техника	1
16.	Техника защиты: перемещения и стойки	техника	1
17.	Техника защиты: приём сверху двумя руками	техника	1
18.	Техника защиты: приём снизу двумя руками	техника	1
19.	Техника защиты: блокирование	техника	1
20.	Отработка техники защиты	техника	1
21.	Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
22.	Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
23.	Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
24.	Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
25.	Тренировочная игра	тактика	1
26.	Тренировочная игра	тактика	1
27.	Интегральная подготовка: Упражнения для развития физических качеств	Интегральная	1
28.	Интегральная подготовка: Упражнения для развития физических качеств	Интегральная	1
29.	Интегральная подготовка: Упражнения для развития скоростносиловых качеств	Интегральная	1
30.	Интегральная подготовка: Упражнения для развития скоростносиловых качеств	Интегральная	1
31.	Упражнения с различными способами перемещения, приёма и передачи	приемы	1
32.	Упражнения с различными способами перемещения, приёма и передачи	приемы	1
33.	Упражнения с чередованием технических приёмов	приемы	1
34.	Упражнения с чередованием технических приёмов	приемы	1
35.	Упражнения с чередованием технических приёмов	приемы	1
36.	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий	тренировка	1
37.	Отработка индивидуальных, групповых и командных действий	тренировка	1
38.	Отработка технических приемов	тренировка	1
39.	Отработка технических приемов	тренировка	1
40.	Тренировочная игра	тренировка	1
41.	Тренировочная игра	тренировка	1

42	Тренировочная игра	тренировка	1
43	Тренировочная игра	тренировка	1
44	Тренировочная игра	тренировка	1
45	Тренировочная игра	тренировка	1
46	Тренировочная игра	тренировка	1
47	Техника нападения: подачи нижняя, прямая	техника	1
48	Техника нападения: нападающие уда ы.	техника	1
49	Техника защиты: перемещения и стойки	техника	1
50	Техника защиты: приём сверху двумя руками	техника	1
51	Техника защиты: приём снизу двумя руками	техника	1
52	Техника защиты: блокирование	техника	1
53	Отработка техники защиты	техника	1
54	Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
55	Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
56	Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
57	Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
58	Тренировочная игра	тренировка	1
59	Тренировочная игра	тренировка	1
60	Интегральная подготовка: Упражнения для развития физических качеств	интегральная	1
61	Техника нападения: подачи нижняя, прямая	техника	1
62	Тестирование	тест	1
63	Техника защиты: перемещения и стойки	техника	1
64	Техника защиты: приём сверху двумя руками	техника	1
65	Техника защиты: приём снизу двумя руками	техника	1
66	Техника защиты: блокирование	техника	1
67	Отработка техники защиты	техника	1
68	Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
69	Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
70	Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.	тактика	1
71	Соревнование	соревнование	1
72	Тестирование	тест	1
	Всего		72

Календарный учебный график

Наименование разделов, тем	Количество часов	
	теория	практика
<i>Теория</i>	2	
Техническая подготовка		14
Тактическая подготовка		20
Общефизическая подготовка		20
Тестирование	2	
Контрольные игры		18
всего	4	72