

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42»
(МБОУ СОШ №42)**

Принято на
Заседании Педагогическом
совете 29.08.2024
Протокол №9

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №42
_____ З.К. Крутых
Приказ №231
«29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

г. Ижевск, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность:

Программа направлена на укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни, адаптацию через занятия волейболом в жизни, коллективе, социуме, профессиональное самоопределение, развитие качеств необходимых в жизни.

Отличительные особенности программы:

Данная программа написана на основе типовых учебных программ по волейболу, рекомендованных Министерством по физической культуре, спорту и туризму и направлена на подготовку спортсменов – разрядников, членов сборных команд Удмуртской Республики и России, реализующих свои способности в жизни как на профессиональной основе в области спорта, так и любительской.

Учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки проводятся на основании требований учебной программы по волейболу для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва 2009г., утвержденной Государственным Комитетом РФ по физической культуре и спорту, разработанной Московским государственным областным университетом, Всероссийской Федерацией волейбола, апробированной и адаптированной к условиям Удмуртской Республики, методических и учебных пособий и видеофильмов.

Цель - подготовка резервов высококвалифицированных волейболистов состоит в том, что юные спортсмены при переходе в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные страны).

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- обучение технике владения мячом и тактике игры;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в игровых упражнениях и двусторонних играх уменьшенными составами и игровыми площадками.

Развивающие:

- развитие физических способностей (ловкости, силу, выносливость, координацию движения);
- развитие устойчивого интереса к данному виду спорта;
- подготовка учащихся к соревнованиям.

Воспитывающие:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Адресат программы: Программа рассчитана на детей школьного возраста от 12-17 лет.

Возраст обучающихся, сроки и этапы реализации программы.

Рабочая программа рассчитана на реализацию в течение 9-и месяцев, программа этапа начальной подготовки юных волейболистов. Возраст обучающихся 12-17 лет.

Объем программы: Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы-144 часа.

Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения очная, групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы- 12 человек).

Первый этап («этап предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Программа включает в себя систему тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп, теоретический материал, нормативные требования.

Виды занятий- физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры). Беседы по правилам и судейству соревнований.

Срок освоения программы. Для освоения программы «Волейбол» необходимо 9 месяцев.

Режим занятий: По программе предусмотрена недельная нагрузка: 1 год обучения-4 часа.

Периодичность и продолжительность занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (время занятий включает 40 минут учебного времени и обязательный 10- минутный перерыв).

Уровень сложности программы- стартовый.

Учебный план

№	Учебный материал	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	42	12	30
3	Специальная физическая подготовка	20	5	15
4	Техническая подготовка	32	4	28
5	Тактическая подготовка	20	6	14
6	Интегральная подготовка (в т.ч. контрольные игры)	16	6	10
7	Соревнования и контрольные испытания	10	2	8

8	Итоговое занятие	2	1	1
	Общее количество часов	144	37	107

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория. Беседа о технике безопасности во время занятия. Знакомство с планом работы за год.

№ пп	Тема	Материал
1	ФКиС в России	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задачи ФКиС, их оздоровительное и воспитательное значение. 2. Характеристика волейбола.
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1. Влияние физ. упр. на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. 2. Понятие о травмах и их предупреждении. 3. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. 4. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. 5. Общий режим дня. 6. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5	Правила игры в волейбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Состав команды. 2. Расстановка и переход игроков. 3. Костюм игроков. 4. Начало игры и подача. 5. Перемена подачи. 6. Удары по мячу. 7. Выход мяча из игры. 8. Счет и результат игры. 9. Права и обязанности игроков. 10. Состав команды, замена игроков. 11. Упрощенные правила игры. 12. Судейская терминология.
6	Места занятий и инвентарь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. 2. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. 3. Сетка и мяч. 4. Уход за инвентарем. 5. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Практика. Разминка.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Беседа. Физическая подготовка состоит из общей и специальной подготовки, тесно связанных между собой.

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и двигательных навыков. Средства: гимнастические упражнения, акробатика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Средства: подготовительные упражнения, специальные игры.

Практика. 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 суставами; в положении сидя, лежа - поднятие 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.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Практика.

4. Техническая подготовка

Теория. Беседа. Техника безопасности во время игры с мячом. Правильность выполнения упражнений.

Практика:

Техника нападения

1. Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);
- двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча:

- передачи в парах в сочетаниях с перемещениями в различных направлениях;
- встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;
- передачи из глубины площадки для нападающего удара;
- передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4;

-передача в прыжке (вперед-вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3.Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4.Подачи:

-нижняя прямая подача подряд 15-20попыток;

-подача в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину;

--соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных;

-верхняя прямая подача: в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку,

-верхняя прямая подача: в пределы площадки из-за лицевой линии.

5.Нападающие удары:

-удар прямой по ходу по неподвижному мячу, на амортизаторах;

-в держателе через сетку;

-по мячу, подброшенному партнером;

-удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1.Перемещения и стойки:

-стойки в сочетании с перемещениями;

-перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2.Прием мяча сверху двумя руками:

-наброшенного партнером через сетку;

-в парах направленного ударом (расстояние 3-6м)

-прием подачи нижней прямой.

3.Прием снизу двумя руками:

-наброшенного партнером (в парах и через сетку);

-направленного ударом (в парах и через сетку с подставки);

-во встречных колоннах;

-в стену и над собой поочередно многократно;

-прием подачи нижней, прямой, верхней.

4.Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину:

-с набрасывания мяча партнером в парах;

-от нижней прямой подачи.

5.Блокирование:

одиночного прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 в держателе, блокирующий на подставке;

-то же, блокирование в прыжке;

-блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке);

-то же, удар с передачи.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Беседа. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней 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.

Практика.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара;
- чередование верхней и нижней подач;
- выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия:

- взаимодействия при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;
- при второй передаче игроков зон 3,4,2;
- взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. Командные действия:

- система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;
- прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхней и нижней подачи;
- определение места и времени для прыжка при блокировании;
- своевременность выноса рук над сеткой;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи;
- от обманной передачи;
- выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия:

- расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок из зоны 3;
- то же, игрок из зоны 2;

- игрок из зоны 4;
- перемещающийся в зону 3;
- система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

6. Интегральная подготовка.

Теория. Беседа.

Практика.

- 1.Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
- 2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
- 3.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
- 4.Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.
- 5.Многократное выполнение тактических действий.
- 6.Подготовительные игры: «2 мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
- 7.Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме, система заданий по технике и тактике.
- 8.Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

7. Соревнования и контрольные испытания

Теория. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика.

- 1.Мини-волейбол
- 2.Волейбол неполными составами (2х2, 3х3, 4х4).
- 3.Волейбол неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с заданиями по техническим приемам.

8. Итоговое занятие.

Теория. Техника безопасности во время летних каникул.

Практика. Игра «Волейбол».

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда

После окончания *первого года* обучения учащийся

должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.

Календарный учебный график

«У»-учебные занятия

«К»-каникулярное время
«А»-промежуточная аттестация

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды											Всего недель	Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь		февраль	март	апрель	май			
		1-3	4-7	8-11	12-16	17	18-19	20-23	24-28	29-32	33-35	36	36	
1	6	У	У	У	У	А	У	У	У	У	У	А		144

Условия реализации программы.

В группу первого года обучения принимаются все желающие без предварительного отбора. В ходе занятий проявляется личностные особенности, формируется адекватная самооценка своих способностей.

Для организации образовательного процесса по данной программе применяются следующие педагогические технологии: групповая (включая одновременную работу со всей группой, работа в парах) и индивидуальная работа.

Материально- техническое оснащение и методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы;	контрольные нормативы по ОФП

	самостоятельные занятия; - тестирование.		- перекладины; - мячи; - медболы.	
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; -	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным	- литература по теме;	- волейбольные мячи;	- контрольные нормативы; - учебно-

	методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольная сетка; - резиновая лента	тренировочная игра;
6. Соревнования и контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Формы аттестации.

Форма итоговой аттестации для групп НП– положительная динамика по показателям физической подготовки (сдача контрольных нормативов), показателям врачебного контроля. Участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Оценочные материалы.

Общefизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях ("защита зоны"). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в

соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Раздел 3.Список литературы.

Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для учителя:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.