

Департамент Смоленской области по образованию и науке
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Темкинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Громова Георгия
Васильевича»
Темкинского района Смоленской области

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ
«Темкинская СШ»
Протокол № 1
от «20» августа 2023_г

Директор: В.А. Харичкина
приказ № 10 от 20.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель

Хохолов Анатолий Александрович

с. Темкино
2023 г.

Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель, задачи	3
2.	Календарный учебный график	3
3.	Учебный план	3
4.	Рабочая программа	4
4.1.	Планируемые результаты	4
4.2.	Содержание программы	4
4.3.	Тематическое планирование группы начальной подготовки	5-7
	Тематическое планирование учебно-тренировочной группы	7-10
5.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
5.1.	Условия реализации программы	10
5.2.	Формы аттестации	10
5.3.	Методическое обеспечение	10
5.4.	Список литературы	11

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"(от 26.09.2022 № 70226)
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта 3 «Образования» (Приказ Министерство Просвещения РФ от 03.09.2019 №467 (с изменениями на 02.02.2021).
8. Устав МБОУ «Темкинская СШ»
9. Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Темкинская СШ».

Обучение ведется на русском языке..

Актуальность программы. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Педагогическая целесообразность показывает, чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 10-16 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек.

Объём освоения программы: 1 год обучения, из расчёта 4 часа в неделю и включает в себя 34 учебных недели. Итого 136 часов в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по волейболу. Программа предназначена для детей и подростков от 10 до 16 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Программу реализует учитель физической культуры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в течение всего учебного года.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям волейболом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

2. Календарный учебный график

№	Наименование курса	Начало занятий	Окончание занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель (всего)	Промежуточная аттестация
	Волейбол	01.09.2023	24.05.2024	31.12.2023-08. 01.2024	34	20.05.2024-24.05.2024

3. Учебный план

N	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	32	1	31	Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение.
2	Специальная физическая подготовка	50	1	49	
3	Техническая и тактическая подготовка	50	2	48	
4	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Психологическая подготовка	4		4	
Итого: 136					

4. Рабочая программа

Планируемые результаты

В конце 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- основные понятия, термины волейбола
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов судьи на спортивной площадке

Уметь:

- применять правила безопасности на занятиях
- владеть основами гигиены
- соблюдать режим дня
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой
- самостоятельно осуществлять практическое судейство игры волейбол
- организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха
- вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности,
- выполнение начальных спортивных разрядов,
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Темкинского района по волейболу,

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

Техническая и тактическая подготовка

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих). Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов

Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Гигиена

спорт

**Тематическое планирование группы начальной подготовки
(10-12 лет)**

№	Примерная дата проведения	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема	Форма контроля
			Практ.	Теор.		
1		теорет.и практ. занятие	1	1	Инструктаж по ТБ И ОТ. Правила волейбола. Прием и передача мяча.	Обсуждение, Наблюдение
2		практическое занятие	1	1	Начальная диагностика. Правила волейбола.	Обсуждение, Наблюдение
3		практическое занятие	2		ОРУ. Прием и передача мяча.	Наблюдение
4		практическое занятие	2		Специальные упражнения на развитие силы. Занятия на снарядах.	Наблюдение
5		практическое занятие	2		Подача мяча. Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
6		практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости. Стойки игрока.	Наблюдение
7		практическое занятие	2		ОФП. Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
8		практическое занятие	2		ОРУ. Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
9		практическое занятие	2		Специальная физическая подготовка. Приемы и передачи мяча.	Наблюдение, обсуждение
10		практическое занятие	2		Упражнения на снарядах. Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
11		практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести. Блокирование.	Наблюдение
12		практическое занятие	2		ОРУ. Стойки игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
13		практическое занятие	2		Упражнения на развитие	Наблюдение

					ловкости. Приемы и передачи мяча.	
14		практическое занятие	2		Подача мяча. Подвижные игры. УТИ волейбол.	Наблюдение
15		практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости. подача мяча.	Наблюдение
16		практическое занятие	2		Приемы и передачи мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
17		практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
18		практическое занятие	2		Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
19		практическое занятие	2		Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Наблюдение
20		практическое занятие	2		Упражнения на развитие ловкости. УТИ волейбол.	Наблюдение
21		практическое занятие	2		Подвижные игры. ОРУ.	Наблюдение
22		практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
23		практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
24		практическое занятие	2		Прием и передача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
25		практическое занятие	1	1	Посещение соревнований по волейболу.	Наблюдение, обсуждение
26		практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
27		практическое занятие	2		Психологическая подготовка перед соревнованиями.	Наблюдение
28		практическое занятие	2		Врачебный контроль, самоконтроль.	Наблюдение, обсуждение
29		практическое занятие	2		Соревнования по волейболу среди ОУ района.	Наблюдение
30		практическое занятие	2		Упражнения на развитие силы.	Наблюдение

31		практическое занятие	2		Соревнования по волейболу среди ОУ района.	Наблюдение
32		практическое занятие	2		Блокирование. УТИ волейбол	Наблюдение
33		практическое занятие	2		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
34		практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
35		практическое занятие	2		Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
36		практическое занятие	2		Упражнения на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
37		практическое занятие	2		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
38		практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
39		практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
40		практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
41		практическое занятие	2		Подача мяча. Прием и передача мяча.	Наблюдение
42		практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
43		практическое занятие	2		Блокирование. Нападающий удар.	Наблюдение
44		практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
45		практическое занятие	2		Подвижные игры. ОРУ.	Наблюдение
46		практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
47		практическое занятие	2		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
48		практическое занятие	2		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
49		практическое занятие	2		Упражнение на развитие силы.	Наблюдение
50		практическое занятие	2		Подвижные игры. УТИ волейбол.	Наблюдение
51		практическое занятие	1	1	Техническая и тактическая подготовка.	Наблюдение

52		практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
53		практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
54		практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
55		практическое занятие	2		Стойка игрока. УТИ волейбол	Наблюдение
56		практическое занятие	2		Подача мяча. Подвижные игры.	Наблюдение
57		практическое занятие	2		Упражнение на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
58		практическое занятие	2		Подвижные игры. Стойки игрока.	Наблюдение
59		практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
60		практическое занятие	2		ОРУ. УТИ волейбол.	Наблюдение
61		практическое занятие	2		Нападающий удар. УТИ волейбол.	Наблюдение
62		практическое занятие	2		ОРУ. Подвижные игры.	Наблюдение
63		практическое занятие	2		Блокировка. УТИ волейбол.	Наблюдение
64		практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
65		практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
66		практическое занятие	2		Упражнения на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
67		практическое занятие	2		Нападающий удар. УТИ волейбол.	Наблюдение
68		практическое занятие	1	1	Подведение итогов года. УТИ волейбол.	Наблюдение

Тематическое планирование занятий учебно-тренировочной группы (13-16 лет)

№	Примерная дата проведения	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема	Форма контроля
			Практ.	Теор.		
1		теорет. и практ. занятие	1	1	Инструктаж по ТБ И ОТ. Правила волейбола.	Обсуждение, Наблюдение

					Прием и передача мяча.	
2		практическое занятие	1	1	Начальная диагностика. Правила волейбола.	Обсуждение, Наблюдение
3		практическое занятие	2		Специальные упражнения на развитие силы. Занятия на снарядах.	Наблюдение
4		практическое занятие	2		Специальная физическая подготовка. Приемы и передачи мяча.	Наблюдение
5		практическое занятие	2		ОФП. Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
6		практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости. Стойки игрока.	Наблюдение
7		практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести. Блокирование.	Наблюдение
8		практическое занятие	2		ОРУ. Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
9		практическое занятие	2		Подача мяча. Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение, обсуждение
10		практическое занятие	2		Упражнения на снарядах. Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
11		практическое занятие	2		ОРУ. Прием и передача мяча.	Наблюдение
12		практическое занятие	2		ОРУ. Стойки игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
13		практическое занятие	2		Упражнения на развитие ловкости. Приемы и передачи мяча.	Наблюдение
14		практическое занятие	2		Подача мяча. Подвижные игры. УТИ волейбол.	Наблюдение
15		практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости. Подача мяча.	Наблюдение
16		практическое	2		Приемы и	Наблюдение

		занятие			передачи мяча. УТИ волейбол.	
17		практическое занятие	2		Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
18		практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
19		практическое занятие	2		Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Наблюдение
20		практическое занятие	2		Упражнения на развитие ловкости. УТИ волейбол.	Наблюдение
21		практическое занятие	2		Подвижные игры. ОРУ.	Наблюдение
22		практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
23		практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
24		практическое занятие	2		Психологическая подготовка перед соревнованиями.	Наблюдение
25		практическое занятие	1	1	Посещение соревнований по волейболу.	Наблюдение, обсуждение
26		практическое занятие	2		Соревнования по волейболу среди ОУ района.	Наблюдение
27		практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
28		практическое занятие	2		Врачебный контроль, самоконтроль.	Наблюдение, обсуждение
29		практическое занятие	2		Соревнования по волейболу среди ОУ района.	Наблюдение
30		практическое занятие	2		Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
31		практическое занятие	2		Прием и передача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
32		практическое занятие	2		Блокирование. УТИ волейбол.	Наблюдение
33		практическое занятие	2		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
34		практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
35		практическое	2		Стойка игрока.	Наблюдение

		занятие			УТИ волейбол.	
36		практическое занятие	2		Упражнения на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
37		практическое занятие	2		Упражнения на развитие ловкости	Наблюдение
38		практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
39		практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
40		практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
41		практическое занятие	2		Подача мяча. Прием и передача мяча.	Наблюдение
42		практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
43		практическое занятие	2		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
44		практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
45		практическое занятие	2		Подвижные игры. ОРУ.	Наблюдение
46		практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
47		практическое занятие	2		Блокирование. Нападающий удар.	Наблюдение
48		практическое занятие	2		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
49		практическое занятие	2		Упражнение на развитие силы.	Наблюдение
50		практическое занятие	2		Подвижные игры. УТИ волейбол.	Наблюдение
51		практическое занятие	1	1	Техническая и тактическая подготовка.	Наблюдение
52		практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
53		практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
54		практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
55		практическое занятие	2		Стойка игрока. УТИ волейбол	Наблюдение
56		практическое	2		Подача мяча.	Наблюдение

		занятие			Подвижные игры.	
57		практическое занятие	2		Упражнение на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
58		практическое занятие	2		Подвижные игры. Стойки игрока.	Наблюдение
59		практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
60		практическое занятие	2		ОРУ. УТИ волейбол.	Наблюдение
61		практическое занятие	2		Нападающий удар. УТИ волейбол.	Наблюдение
62		практическое занятие	2		ОРУ. Подвижные игры.	Наблюдение
63		практическое занятие	2		Блокирование. УТИ волейбол.	Наблюдение
64		практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
65		практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
66		практическое занятие	2		Упражнения на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
67		практическое занятие	2		Нападающий удар. УТИ волейбол.	Наблюдение
68		практическое занятие	1	1	Подведение итогов года. УТИ волейбол.	Наблюдение

5. Комплекс организационно-педагогических условий Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал ФОК Олимп с.Темкино
- волейбольные стойки
- волейбольная сетка
- скакалки, набивные мячи
- мячи для спортивных игр
- гимнастические маты
- секундомер
- гимнастические скамейки
- разметочные колпаки
- перекладины навесные
- форма для соревнований

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит в форме: участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и

участия в соревнованиях и играх.

Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного года. На второй и третий год обучения по программе обучающиеся переводятся без условий.

Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах, а также в форме судейской практики.

Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
7. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
10. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007