

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Большая Поляна
Тербунского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТО на заседании педагогического совета МБОУ СШ с.Большая Поляна Протокол от 09. 01. 2023 № 3	УТВЕРЖДЕНО Приказ МБОУ СШ с.Большая Поляна от 09.01.2023г. № 9 Директор С.И.Игрунов
---	---



**Дополнительная общеобразовательная программа
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Для обучающихся 8-11 классов

Срок реализации программы 1 год

**Составил учитель
физической культуры:
Попова Наталья Владимировна**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МБОУ СШ с.Большая Поляна;

В настоящее время существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей любого возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Новизна данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы дополнительная общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» состоит в том, что он 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.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа и 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.

Цель и задача программы

Цель : всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях разного уровня.

Задачи:

1.Образовательные:

- освоить технику игры в волейбол;
- познакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- познакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- познакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

2.Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

3. Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в игре волейбол.

Работая по ней, изучая с учащимися теорию и практику, можно наиболее качественно подготовить детей к спортивным соревнованиям разного уровня.

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Формы обучения: очная

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 36 часов в год и включает в себя 2 курса.

Первый курс «Теоретические основы волейбола» рассчитан на 11 часов и направлен на формирование у детей познавательного интереса, связанного с усвоением новых знаний игры в волейбол.

Второй курс «Основы техники волейбола» рассчитан на 25 часов и направлен на освоение учащимися практических основ техники игры в волейбол.

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Теоретические основы волейбола»	11	Анкетирование
2.	«Основы техники волейбола»	25	Товарищеская встреча
Количество занятий в год		36	

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	15 - 17 лет
Продолжительность учебного года	36 недель
Начало учебного года	01.09.2022 г.
Окончание учебного года	31.05.2023 г.
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	36 часов
Организация занятий	Пятница 14:30-15:15
Продолжительность занятий	45 минут

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы представлено в двух курсах: «**Теоретические основы волейбола**» и «**Основы техники волейбола**».

В курсе «**Теоретические основы волейбола**» представлен материал по истории волейбола, правила соревнований, оказания первой медицинской помощи.

В курсе «**Основы техники волейбола**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества, упражнения способствующие обучению техническими и тактическими приёмами игры

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки

4.1 Содержание курса «Теоретические основы волейбола»

№ п/п	Тема	Содержание
1	Вводное занятие	Инструктажи. Техника безопасности на занятиях волейбола. Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста
2	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности. Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста.	Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности. Строгое соблюдение определенных правил. Развитие волейбола в России. Сильнейшие волейболисты. Значение и место волейбола в системе физического воспитания
3	История возникновения волейбола. История мирового волейбола.	Обзор состояния и развития волейбола. Характеристика современного волейбола. Возникновение игры в волейбол.
4	История российского волейбола. Инвентарь и оборудование.	Развитие волейбола в России. Сильнейшие волейболисты. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Волейбольные мячи.
5	Судейство.	Правила судейства
6	Теоретическая подготовка (кругозор общих знаний)	Сфера интересов волейболистов
7	Психологическая подготовка.	Воспитание моральных и волевых качеств: добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие, умение преодолевать трудности, дисциплина, организованность, смелость, решительность, настойчивость
8	Тактическая подготовка.	Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Основные технические приёмы в волейболе. Общая характеристика игры сильнейших волейболистов.
9	Методика выполнения упражнений.	Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.
10	Инвентарь и оборудование.	Вопросы истории и современного состояния волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.
11	Закаливание и его разновидности.	Виды закаливания. Правила.

4.2. Содержание курса «Основы техники волейбола»

№п\п	Тема	Содержание
------	------	------------

1	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Разучивание основной стойки волейболиста. Разучивание передачи двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение охраны труда. Выполнение упражнений в парах, группах, игры.
2	Закрепление основной стойки волейболиста. Закрепление передачи двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знакомство с правилами выполнения упражнений. Показ. Передача мяча через сетку.
3	Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Учет нижней прямой подачи. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	Выполнение упражнений у стены с отскоком, игры.
4	Медленный бег 10 минут. Темповой непрерывный бег 4 минуты. Развитие физического качества силы.	Выполнение пульсометрии.
5	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой непрерывный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.	Выполнение длительной нагрузки, передача мяча сверху
6	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.
7	Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 15 минут. Развитие физического качества выносливости.	Передача мяча через сетку, игры.
8	Темповой интервальный бег 8 минут. Развитие физического качества силы.	Регулирование нагрузки в зависимости от дыхания
9	Закрепление техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	Игра в мини-волейбол.
10	Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление техники приема двумя руками снизу. Учет техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	Наблюдение за ошибками партнеров, анализ.
11	Разучивание техники приема двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники приема двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Сравнение техники, приемов партнеров, анализ.
12	Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Подбир упражнений для себя в парах, эстафеты.
13	Совершенствование техники приема двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.	Игра в игры с элементами волейбола

	Учебная игра.	
14	Разучивание техники блокирования. Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	Выполнение прыжков в парах, игра в догонялки с заданием
15	Разучивание техники передачи двумя руками сверху в прыжке. Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	Повторение выполнения упражнений партнеров, игра в подвижные игры с бегом.
16	Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Подбор упражнений для себя в парах, эстафеты.
17	Инструктаж по охране труда на уроках. Совершенствование техники блокирования. Учет техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	Повторение правил безопасности, опрос.
18	Совершенствование техники блокирования. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	Повторение выполнения упражнений партнеров, игра в подвижные игры с бегом.
19	Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение групповых действий в нападении. Игра в салки.
20	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Учет техники приема двумя руками сверху	Повторение выполнения упражнений партнеров, игра в подвижные игры с бегом
21	Совершенствование техники низкого старта. Учет в беге на 100 метров. Развитие физического качества выносливости.	Подбор упражнений для себя в парах, тройках, четверках
22	Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке.	Игра в игры с прыжками и многоскоками
23	Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке. Развитие физического качества ловкости.	Выполнение групповых действий в нападении. Игра в салки
24	Обучению бегу на 1000 метров. Развитие физического качества быстроты.	Игра в игру «быстрые- быстрые руки»
25	Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники приема двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сдача технических нормативов, совершенствование элементов игры.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации двух курсов «**Теоретические основы волейбола**» и «**Основы техники волейбола**» учащиеся получают знания и приобретают определенные умения.

2.1 Планируемые результаты освоения курса «Теоретические основы волейбола»: Учащиеся должны 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, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

2.2 Планируемые результаты освоения курса «Основы техники волейбола»: Учащиеся должны уметь:

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;
- 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.

6.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего учебного года. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, практические занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания индивидуально и коллективно.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года.

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Теоретические основы волейбола» является анкетирование.

Фамилия, Имя, Отчество _____

1. Дата рождения (дата, месяц, год) _____
2. Любите ли Вы спорт? _____
3. Умеете ли Вы играть в волейбол? _____
4. Нравится ли Вам этот вид спорта? _____
5. Знаете ли Вы историю развития этого спорта? _____
6. Собираетесь ли Вы продолжать заниматься волейболом? _____
7. Сколько раз в неделю Вы тренируетесь? _____
8. Как Вы начали заниматься волейболом? _____
9. Нравится ли Вашим родителям этот вид спорта? _____
10. Занимаются ли Ваши друзья волейболом? _____
11. Какие еще виды спорта Вам нравятся? _____

12. Хотели бы Вы заниматься еще каким-нибудь видом спорта? _____
13. Кем Вы собираетесь стать в будущем? _____
14. Нравится ли Вам перспектива работы тренером в будущем? _____
15. Определите ошибки, которые мешают личности качественно заниматься волейболом? _____
16. Что Вы любите в свободное время, кроме занятий волейболом? Это не мешает занятиям волейболом? _____

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Основы техники волейбола» является товарищеская встреча.

Критерии оценивания товарищеской встречи по волейболу: отлично - действия уверенные, выполняются легко; хорошо-допускается 1-2 мелкие ошибки; удовлетворительно- допускается 2-3 существенные ошибки. Учащиеся разбиваются на две команды, выигрывает та, команда, которая покажет наилучший результат и продуктивную работу в коллективе. Осуществляется оценка уровня достижений учащихся. (Приложение №1).

Результаты промежуточной аттестации фиксируются протоколом соревнований (Приложение №2).

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей).

В рамках дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» используются следующие технологии:

Здоровьесберегающие технологии :

Обеспечить условия для физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Технологии индивидуального обучения:

Адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого учащегося, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию

Игровые технологии: Развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы

Методы	Формы	Приемы
Объяснительно-иллюстрационный метод	Рассказы, объяснения, беседы, консультации	Демонстрация наглядных пособий, образцов изделий, использование ТСО
Контроль знаний, умений и навыков	Отработка приемов	Участие в соревнованиях

Метод игры	Игры на развитие общей физической подготовленности	Подвижные и другие спортивные игры, эстафеты.
------------	--	---

7. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Квалификационные требования: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование соответствующего профиля без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

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

	- турнир.			
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая трен- ировка; - занятие фронтальным методом; - турнир.	- литература потеме; - слайды; - видеоматериа лы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка -резиновая лента	Контрольн ые норматив ы; - учебно-тр енировоч ная игра;
6. Контрольн ые испытания	Практикум: -сдача нормативов	- карточки с заданием.	- скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контроль ные нормативы; - помощь в судейств е

7. Материальное оснащение:

- волейбольная площадка,
- спортивный зал;
- мячи волейбольные (12-15 шт);
- волейбольная сетка;
- форма для занятий по волейболу;
- мячи для других игровых видов спорта
(баскетбольные, футбольные);
- мячи для метания ;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

**Положение
о проведении товарищеской встречи по волейболу в
МБОУ СШ с.Большая Поляна**

1. Цели и задачи:

- популяризация волейбола в школе;
- пропаганда здорового образа жизни;
- физическое воспитание молодежи.

2. Участники

К участию в соревнованиях приглашаются команды обучающихся МБОУ СШ с.Большая Поляна.

3. Организация, проводящая спортивный праздник

Руководство проведения товарищеской встречи осуществляется администрацией МБОУ СШ с.Большая Поляна, Советом школы и учителем физической культуры.

4. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся в спортивном зале школы, согласно составленному расписанию. Начало игр в 15 часов.

5. Состав команды

В состав команды входит 6 человек + 3 запасных.

6. Программа соревнований, условия и порядок проведения

Соревнования проводятся по круговой системе.

Правила игры:

- На площадке 6 участников. Неполная команда (менее 6 человек) снимается с соревнований. Команда должна иметь не менее двух девушек.
- Игра состоит из 3 партий с подсчётом очков по правилам соревнований.
- Учащиеся играют до 2-х побед в партиях, каждая партия – до 25 очков (с учётом обязательного перевеса в 2 очка). Если команда выиграла подряд две игры, третья партия не играет.

7. Состав судейской коллегии

Главный судья соревнований – Попова Н.В., главный секретарь соревнований – Панов Г.В.

8. Определение победителей

Команда – победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных командой в результате круговой системы игр. За победу в игре команда получает 2 очка, за проигрыш – 1 очко, за отказ от игры или неполный состав игроков на площадке – 0 очков.

9. Награждение

Команды, занявшие призовые места (1, 2, 3) награждаются грамотами.

**Протокол
промежуточной аттестации по дополнительной
общеобразовательной программе дополнительной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности «Волейбол»
в форме товарищеской встречи.
«_»_____20____**

Команда А _____										Команда Б _____									
Команда А										Команда Б									
№	Фамилия, Имя									№	Фамилия, Имя								
1										1									
2										2									
3										3									
4										4									
5										5									
6										6									
7										7									
8										8									
9										9									
10										10									
Тренер										Тренер									
Минутные перерывы										Минутные перерывы									
1		2		3		4		5		1		2		3		4		5	
Счёт игры по партиям																			
1			2			3			4			5							
A	B		A	B		A	B		A	B		A	B						
1	1		1	1		1	1		1	1		1	1						
2	2		2	2		2	2		2	2		2	2						
3	3		3	3		3	3		3	3		3	3						
4	4		4	4		4	4		4	4		4	4						
5	5		5	5		5	5		5	5		5	5						
6	6		6	6		6	6		6	6		6	6						
7	7		7	7		7	7		7	7		7	7						
8	8		8	8		8	8		8	8		8	8						
9	9		9	9		9	9		9	9		9	9						
10	10		10	10		10	10		10	10		10	10						
11	11		11	11		11	11		11	11		11	11						
12	12		12	12		12	12		12	12		12	12						
13	13		13	13		13	13		13	13		13	13						
14	14		14	14		14	14		14	14		14	14						
15	15		15	15		15	15		15	15		15	15						
16	16		16	16		16	16		16	16		16	16						
17	17		17	17		17	17		17	17		17	17						
18	18		18	18		18	18		18	18		18	18						
19	19		19	19		19	19		19	19		19	19						
20	20		20	20		20	20		20	20		20	20						
21	21		21	21		21	21		21	21		21	21						
22	22		22	22		22	22		22	22		22	22						
23	23		23	23		23	23		23	23		23	23						
24	24		24	24		24	24		24	24		24	24						
25	25		25	25		25	25		25	25		25	25						
26	26		26	26		26	26		26	26		26	26						
27	27		27	27		27	27		27	27		27	27						
28	28		28	28		28	28		28	28		28	28						
29	29		29	29		29	29		29	29		29	29						
30	30		30	30		30	30		30	30		30	30						
Партия: 1-А _____ Б _____ ; 2-А _____ Б _____										Финальный счет: А _____ Б _____									
Партия: 3-А _____ Б _____ ; 3-А _____ Б _____										Команда победительница: _____									
Партия: 5-А _____ Б _____										Гл. судья: _____									
Представитель А: _____ / _____ / _____										Представитель Б: _____ / _____ / _____									

Педагог _____

**Рабочая программа курса
«Теоретические основы волейбола»
дополнительной общеобразовательной программы
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации рабочей программы курса «Теоретические основы волейбола» дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» учащиеся получают знания и приобретают определенные умения.

Планируемые результаты освоения курса «Теоретические основы волейбола»:

Учащиеся должны 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, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В курсе «Теоретические основы волейбола» представлен материал по истории волейбола, правила соревнований, оказания первой медицинской помощи.

Содержание курса «Теоретические основы волейбола»

Вводное занятие Инструктажи. Техника безопасности на занятиях волейбола. Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста

Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста.

Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности. Строгое соблюдение определенных правил. Развитие волейбола в России. Сильнейшие волейболисты. Значение и место волейбола в системе физического воспитания

История возникновения волейбола. История мирового волейбола. Обзор состояния и развития волейбола. Характеристика современного волейбола.

Возникновение игры в волейбол.

История российского волейбола.

Инвентарь и оборудование. Развитие волейбола в России. Сильнейшие волейболисты Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

Волейбольные мячи.

Судейство. Правила судейства

Теоретическая подготовка (кругозор общих знаний) Сфера интересов волейболистов

Психологическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств: добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие, умение преодолевать трудности, дисциплина, организованность, смелость, решительность, настойчивость

Тактическая подготовка. Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики.

Основные технические приёмы в волейболе. Общая характеристика игры сильнейших волейболистов.

Методика выполнения упражнений. Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.

Инвентарь и оборудование. Вопросы истории и современного состояния

волейбола, правил соревнований по волейболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с

гигиеническими требованиями.

Закаливание и его разновидности.

Виды закаливания. Правила.

Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
		Теоретические занятия	Практические занятия
Вводное занятие	1		1
Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности. Охрана труда на занятиях волейболом, правила игры, подготовка волейболиста.	1		1
История возникновения волейбола. История мирового волейбола.	1	1	
История российского волейбола. Инвентарь и оборудование.	1	1	
Судейство.	1	1	
Теоретическая подготовка (кругозор общих знаний)	1	1	
Психологическая подготовка.	1	1	
Тактическая подготовка.	1	1	
Методика выполнения упражнений.	1		1
Инвентарь и оборудование.	1	1	
Закаливание и его разновидности.	1	1	
	11 часов		

**Рабочая программа курса
«Основы техники волейбола»
дополнительной общеобразовательной программы
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

2023

Планируемые результаты освоения курса «Основы техники волейбола»:

Учащиеся должны уметь:

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;
- 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.

Содержание курса «Основы техники волейбола»

Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр.

Разучивание основной стойки волейболиста. Разучивание передачи двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение охраны труда. Выполнение упражнений в парах, группах, игры.

Закрепление основной стойки волейболиста. Закрепление передачи двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. Знакомство с правилами выполнения упражнений. Показ. Передача мяча через сетку.

Совершенствование техники основной стойки волейболиста.

Совершенствование передачи двумя руками сверху. Учет нижней прямой подачи. Развитие физических качеств силы. Учебная игра. Выполнение упражнений у стены с отскоком, игры. Медленный бег 10 минут. Темповой непрерывный бег 4 минуты. Развитие физического качества силы.

Выполнение пульсометрии.

Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой непрерывный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.

Выполнение длительной нагрузки, передача мяча сверху.

Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.

Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.

Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 15 минут.

Развитие физического качества выносливости. Передача мяча через сетку, игры.

Темповой интервальный бег 8 минут. Развитие физического качества силы. Регулирование нагрузки в зависимости от дыхания

Закрепление техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества

силы. Учебная игра. Игра в мини-волейбол.

Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление техники приема двумя руками снизу. Учет техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра. Следят за ошибками партнеров, анализ.

Разучивание техники приема двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники приема двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Сравнение техники, приемов партнеров, анализ.

Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Подбор упражнений для себя в парах, эстафеты.

Совершенствование техники приема двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Игра в игры с элементами волейбола

Разучивание техники блокирования. Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра. Выполнение прыжков в парах игра в догонялки с заданием

Разучивание техники передачи двумя руками сверху в прыжке. Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра. Повторение выполнения упражнений партнеров, игра в подвижные игры с бегом.

Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Подбор упражнений для себя в парах, эстафеты.

Инструктаж по охране труда на уроках. Совершенствование техники блокирования. Учет техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества силы. Учебная игра. Повторение правил безопасности, опрос.

Совершенствование техники блокирования. Развитие физического качества силы. Учебная игра. Повторение выполнения упражнений партнеров, игра в подвижные игры с бегом.

Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование групповых действий в нападении. Игра в салки.

Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Учет техники приема двумя руками сверху. Повторение выполнения упражнений партнеров, игра в подвижные игры с бегом.

Совершенствование техники низкого старта. Учет в беге на 100 метров. Развитие физического качества выносливости. Подбор упражнений для себя в парах, тройках, четверках.

Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке. Игра в игры с прыжками и многоскоками.

Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке. Развитие физического качества ловкости. Совершенствование групповых действий в нападении. Игра в салки.

Обучение бегу на 1000 метров. Развитие физического качества быстроты. Игра в игру «быстрые- быстрые руки».

Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники

приема двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача технических нормативов, совершенствование элементов игры.

Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
		Теоретические занятия	Практические занятия
Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Разучивание основной стойки волейболиста. Разучивание передачи двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
Закрепление основной стойки волейболиста. Закрепление передачи двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
Совершенствование техники основной стойки волейболиста. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Учет нижней прямой подачи. Развитие физических качеств силы. Учебная игра.	1		1
Медленный бег 10 минут. Темповой непрерывный бег 4 минуты. Развитие физического качества силы.	1		1
Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой непрерывный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.	1		1
Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 8 минут. Развитие физического качества выносливости.	1		1
Совершенствование передачи двумя руками сверху. Темповой повторный бег 15 минут. Развитие физического качества выносливости.	1		1
Темповой интервальный бег 8 минут. Развитие физического качества силы.	1		1
Закрепление техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1		1
Разучивание техники передачи двумя руками снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление техники приема двумя руками снизу. Учет техники передачи двумя руками сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1		1
Разучивание техники приема двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники приема двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1		1
Закрепление техники приема двумя руками сверху.	1		1

Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.			
Совершенствование техники приема двумя руками сверху. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1		1
Разучивание техники блокирования. Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1		1
Разучивание техники передачи двумя руками сверху в прыжке. Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра.	1		1
Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1		1
Инструктаж по охранетруда на уроках. Совершенствование техники блокирования. Учет техники прямого нападающего удара. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1		1
Совершенствование техники блокирования. Развитие физического качества силы. Учебная игра.	1		1
Закрепление техники приема двумя руками сверху. Учет техники передачи двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Учет техники приема двумя руками сверху	1		1
Совершенствование техники низкого старта. Учет в беге на 100 метров. Развитие физического качества выносливости.	1		1
Учат технику верхней прямой подачи в прыжке.	1		1
Учет техники верхней прямой подачи в прыжке. Развитие физического качества ловкости.	1		1
Учет в беге на 1000 метров. Развитие физического качества быстроты.	1		1
Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Учет техники приема двумя руками снизу. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
	25 часов		