

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Девица  
Усманского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ с.Девица  
Протокол №1  
от «31»08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:  
Приказ № 148 от 31.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

возрастная категория детей: 11-17 лет

срок реализации: 1 год

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Черников Алексей Петрович,  
педагог ДО

2023

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты
6. Оценочные и методические материалы
7. Организационно-педагогические условия
8. Методическая литература
9. Рабочие программы:
  - Рабочая программа учебного курса «Азбука волейбола»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»**

- федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СОШ с.Девица;
- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ с.Девица.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность** программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол»,

направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель:**

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия волейболом.

**Задачи:**

*1. Образовательные:*

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*3. Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Отличительные особенности программы:**

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в волейбол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в волейбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в волейбол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола.

**Адресат программы:**

Данная программа предназначена для воспитанников 11-17 лет и направлена на формирование у детей ЗОЖ, пластики, развитие образного мышления и быстроты реакции.

**Объем программы:** 74 часов

**Формы обучения и виды занятий:**

Учебная работа	Воспитательная работа
<i>Форма организации детей на занятии:</i> групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая <i>Форма проведения занятий:</i> практическое, комбинированное, соревновательное.	Основы игры в волейбол. Общекультурный кругозор обучающихся. Коммуникабельность, умение контролировать себя. Основы коллективной деятельности. Основы здорового образа жизни. Взаимовыручка, культура общения с партнёром.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Режим занятий:**

Занятие проводится 2 раза в неделю по 45 минут.

Педагогическая нагрузка: 2 часа

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 74часов в год и включает в себя 1 курс.

№	Наименование курса	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	Азбука волейбола	74	Участие в соревнованиях по волейболу
Количество занятий в год		74	

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Волейбол» является участие каждого воспитанника в соревнованиях по волейболу

### 3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	2
Возрастной состав групп	5-10 классы (11-17 лет)
Продолжительность учебного года	34 недели
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	24.05.2024
Количество часов в неделю	2 часа
Количество часов в год	74 часов
Организация занятий	Среда, пятница 18.00-18.45
Продолжительность занятий	45 минут
Сроки промежуточной аттестации	С 13.05.2024 по 25.05.2024

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛЛЕЙБОЛ»  
в 2023-2024 учебном году

Наименование объединения	Ф.И.О. руководителя	Дни недели	Время проведения	Место проведения	Количество часов ДО	Класс
направление						
физкультурно-спортивное						
Волейбол	Черников Алексей Петрович	Среда Пятница	18.00-18.45 18.00-18.45	Спортивный зал	2ч.	5-10

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

### Теоритическая подготовка-8ч.

#### 1.Физическая культура и спорт в России. 1ч.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

#### 2.Сведения о строении и функциях организма человека. 1ч.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

#### 3.Влияние физических упражнений на организм человека. 1ч.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### 4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 1ч.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

#### 5.Правила игры в волейбол.1ч.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

#### 6.Места занятий и инвентарь. 1ч.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

#### 7.Основы техники и тактики игры в волейбол. 1ч.

Понятие о технике игры. Понятие о тактике.

#### 8.Основы методики по волейболу. 1ч.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

### Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости)-10ч.

#### 9.Строевые упражнения.1ч.

Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

#### 10.Гимнастические упражнения.2ч.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами).

Упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

#### 11.Акробатические упражнения.2ч.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону.

#### 12.Л/а упражнения.3ч.

Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра.

#### 13.Подвижные игры.2ч.

« Салки», « Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка» и другие.

## **Специальная физическая подготовка -12ч.**

14.Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий.2ч.

Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо.

15.Упражнения для развития прыгучести. 2ч.

Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

16.Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. 2ч.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

17.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. 2ч.

Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

18.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. 2ч.

Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

19. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. 2ч.

Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега.

Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра.

## **Техника нападения-10ч.**

20.Перемещения и стойки.2ч.

Стойки основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

21.Передачи 2ч.

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

22.Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: 2ч.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

23.Подачи. 2ч.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе(подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

24.Нападающие удары.2ч.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

### **Техника защиты-8ч.**

25.Перемещения и стойки: 2ч.

То же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

26.Прием сверху двумя руками. 2ч.

прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

27.Прием снизу двумя руками.2ч.

Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

28.Блокирование. 2ч

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### **Тактическая подготовка. 12ч.**

**Тактика нападения.**

**29.Индивидуальные действия. 2ч.**

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

**30.Групповые действия. 2ч.**

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

**31.Командные действия.2 ч.**

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

**Тактика защиты**

**32.Индивидуальные действия. 2ч.**

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

**33.Групповые действия.2ч.**

Взаимодействие игроков при приеме и подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

**34. Командные действия 2ч.**

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Интегральная подготовка. 14ч.**

35. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. 2ч.

36. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. 2ч.

37. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите. 2ч.

38. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях. Многократное выполнение тактических действий . 2ч.

39. Подготовительные игры. 2ч.

Игра «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.

41. Учебные игры.

Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике. 2ч.

8. Промежуточная аттестация. Участие в соревнованиях по волейболу. 2ч.

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по данной программе воспитанники будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Кроме того, воспитанники:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- смогут проводить специальную разминку для волейболиста;
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- сформируются положительные личностные качества учащихся (трудолюбие, упорство, настойчивость, умение работать в коллективе, уважение к сопернику).

## 6.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией учащихся.

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.

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения.

Обеспечение программы методическими видами продукции: разработки занятий, тренировочных упражнений, спортивных игр.

**Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Азбука волейбола» является участие каждого воспитанника в соревнованиях по волейболу.**

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля учителя. Из большого многообразия способов контроля (экспертный, видеозапись, магнитофонная запись и т. д.) наиболее приемлемым в условиях работы педагога следует признать наблюдение в игре с помощью условно-кодированной записи (стенографирование). Она ведется путем наблюдений но заранее разработанной программе.

При этом регистрируется количество и результативности выполнения основных приемов игры. Чтобы наблюдения не были слишком обременительными, необходимо избирать наиболее информативные показатели.

Методика регистрации информативных показателей.

Подачи: выигранные (+), проигранные (0), затрудненные, когда соперник не принимает подачу в площадь атаки или связующий вынужден передавать мяч способом снизу (V)-

Прием подачи: прием в площадь атаки или в зону выхода связующего (+), ошибка при приеме (0), затрудненный прием (V)-

Передачи для атакующих ударов: передача на удар без блока и против одного блока (-)-), передача на удар против двойного блока ( V ) явно некачественная передача или ошибка при передаче (0). Учитываются только действия связующего игрока в площади атаки при выполнении передач двумя руками сверху.

Прием атакующих ударов, в том числе отскочивших мячей от рук блокирующих: мяч принят (+), ошибка при приеме (0).

Атакующие удары: мяч выигран (+). мяч проигран (0), мяч, оставшийся в игре(V).

Блокирование: мяч выигран блоком (+). мяч проигран или удар выполнен в обход блока (0), мяч, оставшийся в игре (отраженный или смягченный блоком (V). Анализ соревновательных действий позволяет выявить следующие показатели:

- объем соревновательных действий;
- удельный вес отдельных игровых действий;
- вклад приемов игры (действий) в конечный исход игры;
- индивидуальную эффективность игровых действий;
- командную эффективность игровых действий.

При оценке результативности игровых действий используют следующий способ: учитывают отношение каждого из показателей к общему числу всех случаев. Например, из 50 атакующих ударов выиграно 30(60%), проиграно 10(20%), осталось в игре 10(20%).

Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом установленного образца, рассматриваются на заседаниях педагогического совета, утверждаются приказом директора МБОУ СОШ с.Девица.

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

## **7.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» в школе имеются все необходимые условия.

<b>Материально-техническое обеспечение</b>
1.Площадка волейбольная 2. Сетка волейбольная 3. Мячи волейбольные 4. Мячи набивные 5. Скамейки гимнастические

**Кадры:** программу реализует педагогический работник с соответствующим образованием и необходимым уровнем квалификации.

**Педагог дополнительного образования должен иметь один из перечисленных ниже видов образования:**

-высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы;

-высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

**Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.**

**В его обязанности входит преподавание по дополнительным программам, методическое и педагогическое сопровождение и их реализации.**

## 8.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Девица  
Усманского муниципального района Липецкой области имени  
(МБОУ СОШ с.Девица)

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ с.Девица

Протокол №\_1\_\_  
от «\_31\_\_» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы \_\_\_\_\_ В.Н. Аринович

Приказ № \_\_ от «\_31\_\_» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса «Азбука волейбола»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Волейбол»  
Физкультурно-спортивной направленности  
(Возраст детей 11-17 лет)

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 год**

**АВТОР ПРОГРАММЫ:**  
Черников Алексей Петрович,  
педагог ДО

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «АЗБУКА ВОЛЕЙБОЛА»

### Теоретические занятия – 5 ч.

**Инструктаж по ТБ при занятии спортивными играми. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### Практические занятия – 63 ч.

#### **Общая физическая подготовка**

Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).

Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.

Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед

Двойной шаг вперед, назад, скачок.

Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).

Прыжки (особенно в нападении, защите)

Передача мяча сверху двумя руками в стенку.

Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.

Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.

Выбор места для выполнения второй передачи.

Приём мяча сверху двумя руками

Сочетание способов перемещений.

Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.

Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.

Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.

Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи. Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.

Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.

Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.

Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Выбор места при приёме нижней прямой подачи

Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.  
Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Учебная игра.  
Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.  
Падения и перекаты после падения.  
Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.  
Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.  
Учебная игра.  
Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.  
Чередование способов подач. Учебная игра.  
Выбор места для выполнения нападающего удара  
Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.  
Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.  
Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.  
Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3. Передача двумя руками в прыжке.  
Учебная игра.  
Чередование способов подач.  
Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).  
Выбор места при блокировании.  
Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.  
Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).  
Подача мяча в заданную зону.  
Учебная игра.  
Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.  
Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.  
Нападающий удар с задней линии.  
Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.  
Сдача контрольных нормативов.  
Учебная игра. Судейство игры  
Участие в общешкольных соревнованиях по волейболу.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Выполнение технических действий из волейбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- В результате освоения программы, обучающие должны иметь понятия о:
  - истории развития волейбола и воздействия этого спорта на организм человека;
  - значении здорового образа жизни для школьника;
  - правилах техники безопасности;
  - правилах игры в волейбол;
  - терминологии игры, жесты судии;
  - техники изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.
  - технически правильного осуществления двигательные действия в волейболе, использования их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
  - применение в игре изученные тактические действия и приемы;
  - соблюдение правила игры;
  - осуществлении соревновательной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА  
«АЗБУКА ВОЛЕЙБОЛА»**

№ п.п.	Наименование раздела и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
	<b>Теоритические занятия:</b>			
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Инструктаж по ТБ при занятии спортивными играми. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	
	<b>Практические занятия:</b>			
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1		1
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед	1		1
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1		1
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1		1
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1		1
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1		1
8	Множественная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1		1
9-10	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2		2
11-12	Выбор места для выполнения второй передачи. Приём мяча сверху двумя руками	2		2
13-14	Сочетание способов перемещений. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2		2
15-16	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2		2
17-18	Нижняя прямая подача. Выбор места для выполнения подачи. Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		2
19-20	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2		2
21-22	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		2
23-24	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2		2
25-26	Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2		2
27-28	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Учебная игра.	2		2

29-30	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1 Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2		2
31-32	Падения и перекаты после падения.	2		2
33	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Учебная игра.	1		1
	<b>Теоритические занятия:</b>			
34	<b>Физическая культура и спорт в России.</b>	1	1	
	<b>Практические занятия:</b>			
35-36	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны . Чередование способов подач. Учебная игра.	2		2
37-38	Выбор места для выполнения нападающего удара	2		2
39-40	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2		2
41-42	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2		2
43-44	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2		2
45-46	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3. Передача двумя руками в прыжке. Учебная игра.	2		2
47	Чередование способов подач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	1		1
	<b>Теоритические занятия:</b>			
48	<b>Сведения о строении и функциях организма занимающихся.</b>		1	
	<b>Практические занятия:</b>			
49-50	Выбор места при блокировании. Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2		2
51-52	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		2
53	Подача мяча в заданную зону. Учебная игра.	1		1
	<b>Теоритические занятия:</b>			
54	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.</b>		1	
	<b>Практические занятия:</b>			
55-56	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2		2
57-58	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2		2
59-60	Нападающий удар с задней линии.	1		2
61-62	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2		2
63-64	Сдача контрольных нормативов.	2		2
	<b>Теоритические занятия:</b>			
65	<b>Правила соревнований, их организация и проведения.</b>	2	1	1
	<b>Практические занятия:</b>			
66-68	Учебная игра. Судейство игры			3
69-74	Участие в общешкольных соревнованиях.	6		6
	Итого:	74	5	69

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН Д\О «ВОЛЕЙБОЛ»

№	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ
1	Организация мероприятий , приуроченных к Международному Дню солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь
2	Фотоконкурс "Мое спортивное лето"	октябрь
3	Проведение профилактических информационных часов 1-4 кл " Вредные привычки" 5-7 кл " Культура здорового образа жизни" 8-11 кл " Интернет- зависимость"	ноябрь
4	Проведение зимнего Дня здоровья	декабрь
5	Проведение акции " Все дружно на зарядку»	январь
6	Волейбольный турнир, посвященный Дню защитника Отечества	февраль
7	Спортивные эстафеты	март
8	Организация социальной акции " Мой активный отдых- залог здоровья"	апрель
9	Акция " Дыши легко", посвященная Всемирному Дню отказа от курения	май