

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 15»**

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.24

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБОУ «Школа № 15»
01.09.2024 № 476

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной
направленности**

ВОЛЕЙБОЛ

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор программы -
Галкина Светлана Валерьевна,
учитель**

г. Нижний Новгород
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	6
3	Рабочая программа	6
4.	Календарный учебный график	10
5.	Учебно -тематический план	10
6.	Оценочные материалы	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Положением о дополнительном образовании детей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа № 15»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652 н);

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Программа «Волейбол» направлена на укрепление здоровья, формирование здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы заключается в том, что у подростков в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста и развивать в подростковом.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Цель - создание условий для развития физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам 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.

Программа рассчитана на обучение детей 14-18 лет.

Срок реализации — 1 год

Форма занятий	Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Количество учебных недель
Групповые занятия	1 год	1	45 мин	36

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Волейбол» проходит в соответствии с «Положением о дополнительном образовании детей МБОУ «Школа №15» - 1 раз в год в апреле-мае. Формами промежуточной аттестации являются: соревнования, зачетное занятие, сдача нормативов, открытое занятие, турнир, тест.

В результате освоения программы, обучающиеся должны получить личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- знать историю возникновения и развития волейбола;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной деятельности;
- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;
- осознанно относиться к собственным поступкам.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение, а разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;
- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия по волейболу с соблюдением правил техники безопасности;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по волейболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план

п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка игры в волейбол	2		2
2	Общая физическая подготовка		3	3
3	Техническая подготовка		8	8
4	Специальная подготовка		10	10
5	Тактическая подготовка		8	8
6	Соревнования		4	4
7	Промежуточная аттестация		1	1
Итого		2	34	36

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

1. Раздел «Теоретическая подготовка игры в волейбол»

Содержание раздела

История развития волейбола, площадка, оборудование, правила игры. Возникновение игры. Количество игроков на площадке и в команде. Зоны площадки, порядок перехода. Правила подачи и ведения счета. Судейские жесты.

Соблюдение основ техники безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях, при возникновении чрезвычайных ситуаций. Требование к спортивной форме. Работа с инвентарем.

Гигиена, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах. Питание до и после тренировки. Гигиенические требования к спортивной форме. Нахождение и определение пульса. Усталость и предупреждение.

Влияние физических упражнений на организм человека. Основы здорового образа жизни. Физиология человека, дыхание, питание, рост и развитие. Укрепление мышц, осанка. Проведение свободного времени. Утренняя зарядка.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	История развития волейбола, площадка, оборудование, правила игры. Соблюдение основ техники безопасности во время занятий	1		1
2	Гигиена, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы здорового образа жизни.	1		1
Итого:		2		2

2. Раздел «Общая физическая подготовка»

Содержание раздела

Развитие общей выносливости. Бег (800 метров, 1000 — 1500 метров). Прыжки через скакалку (70-100-150 раз). Броски набивного мяча двумя руками из-за головы сидя, стоя, с колен (1, 2, 3 минуты). Метание теннисного мяча (5075-100 раз)

Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощением и сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями, гириями. Челночный бег, бег на короткую дистанцию. Прыжки в длину и высоту.

Развитие ловкости, координации, гибкости. Подвижные игры и эстафеты. Кувырки, перекаты, падения. Упражнения с мячами, кубиками. Пролезания и подползания под препятствием. Приёмы и передачи мяча в падении, с колен, сидя, на спине.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов (практика)
1	Развитие общей выносливости	1
2	Развитие силы	1
3	Развитие ловкости, координации, гибкости.	1
Итого:		3

3. Раздел «Техническая подготовка игры в волейбол»

Содержание раздела

Стойка волейболиста, передвижение, изготовка для передачи. Стойки. Положение рук и ног при передаче мяча сверху и снизу. Ходьба и бег со сменой направления движения, остановками. Выпады и прыжки с изготковкой для приёма мяча с партнером. Подбрасывание и ловля мяча с фиксацией положения рук при передаче сверху. Низкая и высокая, на месте и в движении передача сверху. Верхняя передача со стеной, партнером. Верхняя и нижняя передача над собой и потом со стеной и партнером. Упражнения с использованием сетки в парах, тройках, четверках.

Верхняя прямая подача. Изготвка и подброс мяча. подача в стену. подача через сетку с 3,5 метров из-за линии.

Нападающий удар. Взмах руками, прыжок, приземление на месте. Прыжок, удар по мячу, приземление. После движения шагом нападающий удар. Разбег 2 шага, 4 шага — нападающий удар. Подброс мяча над атакующим игроком. Нападающий удар у сетки с места, с разбега.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов (практика)
1	Стойка волейболиста, передвижение, изготвка для передачи.	1
2	Передача мяча сверху и снизу	2
3	Верхняя прямая подача.	2
4	Нападающий удар.	3
Итого:		8

4. Раздел «Специальная подготовка»

Содержание раздела

Приёмы мяча. Приемы мяча справа и слева, высокие и низкие. Приемы после подачи и передачи. Приёмы после сброса у сетки. Упражнения в парах и четверках.

Нападающий удар правой и левой рукой. Нападающий удар с места, после разбега высокого и среднего по высоте мяча (2-3 серии подходов). Смена атакующей руки.

Развитие прыжковой выносливости. Серия прыжков в высоту у сетки (2-3 подхода по 20 секунд). Напрыгивание на тумбу (10, 15, 20 раз). Прыжки через скакалку (1, 2, 3 минуты).

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов (практика)
1	Приёмы мяча	4
2	Нападающий удар правой и левой рукой.	3
3	Развитие прыжковой выносливости.	3
Итого:		10

5. Раздел «Тактическая подготовка»

Содержание раздела

Игра в составе команды. Игра в защите. Атакующие действия. Переход от защиты к нападению. Обманные действия, ложные замахи.

Игра у сетки. Доигровка мяча у сетки, ложные замахи. Низкая и высокая передача связующего. Нападающий удар по зонам. Блокирование. Прием после блокирования.

длинная и короткая передача на связующего и от него. Подстраховка связующего игрока.

Переход от защиты к атаке.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов (практика)
1	Игра в составе команды	2
2	Игра у сетки	2
3	Игра через связующего	2
4	Переход от защиты к атаке.	2
Итого:		8

6. Раздел «Соревнования»

Содержание раздела

Соревнования. Разбор игр. Слабые и сильные места в игре команды. Что получилось, а что нет? На что обратить внимание каждому игроку? Что необходимо сделать, чтобы устранить ошибки?

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

	Наименование темы	Количество часов (практика)
1	Соревнования	3
2	Разбор игр	1
Итого:		4

7. Промежуточная аттестация – 1ч

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. **Продолжительность учебного года по программам дополнительного образования** – 36 недель.
2. **Начало учебного года** - 1 неделя сентября.
3. **Окончание учебного года** - последняя неделя мая.
4. **Каникулы:**
 - июнь, июль, август (летом).
5. **Промежуточная аттестация:**
 - апрель-май
6. **Продолжительность 1 занятия**- 45 минут.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата
1.	История развития волейбола, площадка, оборудование, правила игры. Соблюдение основ техники безопасности во время занятий	1	
2.	Гигиена, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы здорового образа жизни.	1	
3.	Развитие общей выносливости. Бег (1000-1500 метров), прыжки через скакалку. Броски набивного мяча двумя руками. Метание теннисного мяча.	1	
4.	Развитие силы. Подтягивание, поднимание туловища, скакалка. Челночный бег. Прыжки.	1	
5.	Развитие ловкости, координации, гибкости. Подвижные игры. Упражнения с мячом. Пролезания и подползания под препятствием.	1	
6.	Стойка волейболиста, передвижение, изготовка для передачи. Положение рук и ног при передаче мяча. Выпады и прыжки с изготовкой для приёма мяча	1	
7.	Передача мяча сверху и снизу. Передача над собой, со стеной, с партнёром. Подбрасывание и ловля мяча с фиксацией положения рук.	1	
8.	Передача мяча сверху и снизу. Низкая и высокая. Упражнение в парах.	1	
9.	Верхняя прямая подача. Изготовка и подброс мяча. Подача в стену.	1	
10.	Верхняя прямая подача. Подача через сетку из-за линии.	1	
11.	Нападающий удар. Взмах руками. Прыжок, приземление.	1	
12.	Нападающий удар. Нападающий шаг. Разбег — нападающий удар.	1	
13.	Нападающий удар. Подброс мяча над атакующим игроком.	1	
14.	Приёмы мяча.	1	

15.	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча справа и слева	1	
16.	Высокий и низкий прием мяча.	1	
17.	Учебная игра.	1	
18.	Нападающий удар правой и левой рукой.	1	
19.	Нападающий удар с места.	1	
20.	Нападающий удар с разбега.	1	
21.	Развитие прыжковой выносливости.	1	
22.	Серия прыжков в высоту. Прыжки через скакалку.	1	
23.	Учебная игра.	1	
24.	Игра в составе команды. Игра с защите.	1	
25.	Обманные, ложные замахи. Игра у сетки.	1	
26.	Доигровка мяча у сетки. Нападающий удар по зонам.	1	
27.	Блокирование. Учебная игра.	1	
28.	Игра через связующего. Смена места связующего игрока.	1	
29.	Высокая, низкая длинная и короткая передача.	1	
30.	Учебная игра.	1	
31.	Переход от защиты к атаке. Атакующие действия.	1	
32.	Соревнования	1	
33.	Соревнования	1	
34.	Соревнования	1	
35.	Разбор соревнований	1	
36.	Промежуточная аттестация.	1	

Оценочные материалы

Тест

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м
- + 9 × 18 м
- 10,97 × 23,77 м
- 15 × 28 м

7. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- + 12,5 м
- 14,5 м

8. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10
- + 12
- 14
- 16

9. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- + игра без номеров
- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- игра в очках
- игра босиком

10. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3
- 4
- + 5
- 6

11. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3
- 4

- 5

+ 6

12. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

- единовременное касание мяча разными частями тела

+ удар при поддержке

13. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10

+ 8

- 5

- 3

14. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

+ блокирование подачи соперника

- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке

- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков

- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

15. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды

- игрок, вышедший на замену

- игрок, имеющий предупреждение

+ либеро

16. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 2

- 3

- 4

+ 5

17. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

- четвёртая партия

+ четыре удара по мячу

- время на подачу истекло

- игрок с номером четыре

18. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка

+ конец партии или матча

- мяч «за»

- ошибка при блокировании

19. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1

- 0:1 и 0:25

- 0:3 и 0:1

+ 0:3 и 0:25

20. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?

- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий

- присудить ничью в матче

+ сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.