Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6 им. Габдуллы Тукая»

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.
Руководитель МК _____

Принято на заседании
педагогического совета гимназии
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Утверждено
приказом № 225
от «31» августа 2022 г.
Директор _____/Г.Я.Ахметова

Рабочая программа к
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Волейбол
Физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации: (2 год обучения)
Возраст учащихся: 12-15 лет

Автор-составитель:
Пашкина Лариса Александровна,
педагог дополнительного образования

г.Ижевск, 2022

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы **- физкультурно-спортивная**

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Актуальность

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Отличительные особенности

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 12-15 лет.

Объем программы: Программа рассчитана на 1 года обучения – 102 часов в год.

Форма организации занятий:

Занятия проводятся в группе из 12-15 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

Формы учебной работы, методы и средства обучения

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

Срок освоения программы

2 год обучения – 3 раза в неделю (102 часов в год);

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Цель программы:

- Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества;
- Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом.
- Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи

Образовательные:

- ✓ Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры. Освоение учащимися знаний для занятий волейболом, Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- ✓ Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- ✓ Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Содержание программы:

Учебный план программы «Волейбол» 102 часов в год (2 год обучения.)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	опрос
2.	Правила игры.	3	2	2	опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	-	25	
4.	Техника игры.	30	-	30	
5.	Тактика игры.	25	-	25	
6.	Инструкторская и судейская практика.	5	-	4	
7.	Организация и участие в соревнованиях.	15	-	10	
8.	Итоговое занятие.	2	-	2	
	Итого:	**102**	**4**	**98**	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Всего часов	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	2	-
2	Правила игры и соревнований. Техника передач	1	2	-
3	Техника верхних передач. Игра	1	-	1
4	Техника нижних передач. Игра	1	-	1
5	Групповые упражнения. Игра	1	-	1
6	Упражнения в движении. Игра	1	-	1
7	Техника нижней прямой подачи. Игра	1	-	1
8	Техника верхней прямой подачи. Игра	1	-	1
9	Игровые взаимодействия. Игра	1	-	1
10	Групповые упражнения. Игра	1	-	1
11	Одиночное блокирование. Игра	1	-	1
12	Верхняя передача мяча в прыжке. Игра	1	-	1
13	Прием мяча снизу двумя руками. Игра	1	-	1
14	Прямой нападающий удар через сетку. Игра	1	-	1
15	Упражнения с мячом в парах через сетку. Игра	1	-	1
16	Техника верхней прямой подачи. Игра.	1	-	1
17	Прямой нападающий удар. Игра	1	-	1
18	Сочетание способов перемещений. Игра	1	-	1
19	Прямой нападающий удар. Игра	1	-	1
20	Передача мяча одной рукой сверху.Игра.	1	-	1
21	Одиночное блокирование. Игра	1	-	1

22	Групповое блокирование. Игра	1	-	1
23	Блокирование ударов с задней линии. Игра	1	-	1
24	Чередование способов приема мяча. Игра	1	-	1
25	Нападающий удар с задней линии. Игра	1	-	1
26	Взаимодействие игроков передней линии. Игра.	1	-	1
27	Чередование способов приема мяча. Игра	1	-	1
28	Передача мяча сверху двумя руками. Игра	1	-	1
29	Нападающий удар. Игра	1	-	1
30	Зонное блокирование. Игра.	1	-	1
31	Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Игра	1	-	1
32	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Игра	1	-	1
33	Чередование способов приема мяча. Игра	1	-	1
34	Чередование способов нападающего удара. Игра	1	-	1
35	Имитация второй передачи и обман. Игра.	1	-	1
36	Взаимодействие игроков передней линии. Игра	1	-	1
37	Взаимодействие игроков задней линии. Игра	1	-	1
38	Сочетание группового блокирования. Игра	1	-	1
39	Взаимодействие игроков передней и задней линий Игра	1	-	1
40	Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	1	-	1
41	Развитие прыгучести. Игра	1	-	1
42	Сдача нормативов. Челночный Игра	1	-	1
43	Подводящие для атакующего удара. Игра	1	-	1
44	Нападающий удар с разных зон площадки. Игра	1	-	1
45	Круговая тренировка. Игра	1	-	1
46	Отработка тактических действий в ходе игры.	1	-	1
47	Выполнение упражнений по станциям. Игра	1	-	1
48	Совершенствование командных действий в защите.	1	-	1
49	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.	1	-	1
50	Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара.	1	-	1
51	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Игра	1	-	1
52	Прямой нападающий удар. Игра	1	-	1
53	Скоростно-силовая подготовка. Игра	1	-	1
54	Кросс. Повышение ОФП.	1	-	1
55	Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Игра	1	-	1
56	Блокирование передач, нападающих ударов. Игра	1	-	1
57	Нападающий удар с разных зон площадки. Игра	1	-	1
58	Нижний прием мяча после нападающего удара.	1	-	1
59	Скидка 2 руками, одной рукой. Игра	1	-	1
60	Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.	1	-	1
61	Скоростно-силовая подготовка. Игра	1	-	1
62	Сдача нормативовИгра	1	-	1
63	ОФП и технической подготовки. Игра	1	-	1
64	Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	1	-	1
65	Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	1	-	1
66	Упражнения для быстроты реакции. Игра	1	-	1
67	Передачи мяча с поворотами, за спину. Игра	1	-	1
68	Перемещение игроков по площадке. Игра	1	-	1
69	Выполнение упражнений по станциям. Игра	1	-	1
70	Взаимодействия игроков передней и задней линии. Игра	1	-	1
71	Нападающий удар с различных зон.	1	-	1

72	Закрепление техники блокирования – блокирование в парах,	1	-	1
73	Верхняя передача мяча в прыжке. Игра	1	-	1
74	Применение блокирования в игре.	1	-	1
75	ОФП Развитее скоростно-силовой выносливости	1	-	1
76	Прием снизу двумя руками. Игра	1	-	1
77	СФП Стойки, перемещения волейболиста. Игра	1	-	1
78	ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	-	1
79	СФП Бег с остановками, изменением направления.	1	-	1
80	ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	-	1
81	СФП Развитие гибкости. Игра	1	-	1
82	СФП Упражнения для быстроты ответных действий. Игра	1	-	1
83	СФП Челночный бег с изменением направления.	1	-	1
84	СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.	1	-	1
85	ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой Игра	1	-	1
86	Прямой нападающий удар. Игра	1	-	1
87	Бег, развитие выносливости. Игра	1	-	1
88	Развитее точные приемы и передач. Игра	1	-	1
89	Совершенствование передач. Игра	1	-	1
90	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	1	-	1
91	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Игра	1	-	1
92	ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра	1	-	1
93	Верхняя прямая подача. Игра	1	-	1
94	СФП Прыжковая и силовая работа	1	-	1
95	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	-	1
96	Прямой нападающий удар Игра	1	-	1
97	Система игры со второй передачи игроком передней линии:	1	-	1
98	Отбивание мяча кулаком.	1	-	1
99	Верхняя прямая подача.	1	-	1
100	Нападающий удар.	1	-	1
101	Тактика нападения	1	-	1
102	Учебная игра	1	-	1
Итого		**102**	**4**	**100**

Содержание образовательной программы 2-й год обучения

Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лицея. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4. Техника игры

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

Тема 5. Тактика игры

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7. Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях.

Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке.

Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8. Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

Планируемые результаты.

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок.

Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число/ день недели	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Пон. Сред Пят.	Теоретическое занятие (2 в месяц) Практическое групповое занятие	9	Раздел1.Теоретическая подготовка по волейболу. Раздел2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет
2.	Октябрь-ноябрь	Пон. Сред Пят.	Теоретическое занятие (1 в месяц) Практическое групповое занятие	9	Раздел1.Теоретическая подготовка по волейболу. Раздел 3. Общая физическая подготовка в волейболе. Раздел4. Специальная физическая подготовка в волейболе.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет
3.	Декабрь-январь	Пон. Сред Пят.	Теоретическое занятие (1 в месяц) Практическое групповое занятие	9	Раздел1.Теоретическая подготовка по волейболу. Раздел4. Специальная физическая подготовка в волейболе. Раздел5. Техническая подготовка в волейболе.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет
4.	Февраль	Пон. Сред Пят.	Теоретическое занятие (1 в месяц) Практическое групповое занятие	9	Раздел1.Теоретическая подготовка по волейболу. Раздел 6. Тактическая подготовка в волейболе.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет
5.	Март-апрель	Пон. Сред Пят.	Теоретическое занятие (1 в месяц) Практическое групповое занятие	9	Раздел1.Теоретическая подготовка по волейболу. Раздел7. Товарищеские и учебные игры по волейболу.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет соревнования
6.	Май	Пон. Сред Пят.	Теоретическое занятие (1 в месяц) Практическое групповое занятие	9	Раздел1.Теоретическая подготовка по волейболу. Раздел 8. Прием нормативов.	МБОУ «Гимназия №6 им.Габдуллы Тукая» спортивный зал	зачет

Условия реализации программы:

- спортивный зал, спортивная площадка
- Компьютер с выходом в Интернет

Формы аттестации/контроля

❖ 1.Анкетирование (при приеме в секцию)

❖ Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.

❖ Учетная карточка участника соревнований различных категорий.

Формы итогового контроля: открытое занятие; соревнование.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1.Знания истории развития волейбола в России и за рубежом, выдающихся спортсменов современности.	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание и владение технических и тактических элементов волейбола.	
	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных,районных мероприятиях и соревнованиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

Контрольные нормативы общей, специальной физической и технической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) ОФП и СФП	12-14 лет
	Для перевода по годам обучения	**2**
БЫСТРОТА	Бег 30 метров (с)	6.30
	Челночный бег 5*6 м (с)	11.5
СИЛА	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	8.0
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места (см)	155
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	38.0
ТЕХНИЧ-ОЕ МАСТЕР-ВО	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2)	3
	Прием мяча из зоны 6 в зону 3 (пер. передача)	2
	Подача на точность	3
	Передача сверху над собой (количество)	6
	Прием мяча снизу над собой (количество)	6

Методические материалы.
Для реализации данной программы необходимо:

1.Учебно-производственное обеспечение:
Спортивный зал мячи резиновые, набивные, волейбольные, теннисные,
сетка волейбольная, скакалки, скамейки.

2.Дидактические средства:
ТСО: музыкальный центр, видеопроектор, фотоаппарат

3.Учебно-наглядные пособия:
учебные видеоматериалы, журналы, настольные игры, плакаты ситуаций

4.Организационные средства и средства контроля:
журнал посещаемости карточки с вопросами соревнования, товарищеские встречи.
судейство внутри гимназических соревнований

Список литературы для обучающихся

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000
5. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
7. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко ФиС 2005.
8. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

Информационные ресурсы.

Список литературы для учителя:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999
10. Интернет-ресурсы.