

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕГОСТАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
ИМ. Р.В. МОЖНОВА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Легостаевской
СОШ № 11
Протокол от 28.09.2024 № 3/1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Легостаевской
СОШ № 11
 Е.Н. Косырькова
Приказ от 09.09.2024 № 163/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся 11-17 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Лантушко Олег Николаевич

Легостаево
2024

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик Программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №2 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2024 год;

- Устав МБОУ Легостаевской СОШ № 11.

Направленность Программы физкультурно-спортивная. Программа ориентирована на укрепление здоровья через занятия волейболом, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств, развитие умений работать в команде.

Новизна и актуальность

Новизна Программы. Программа ранее реализовывалась в школе и зарекомендовала себя высоким уровнем подготовленности учащихся. Новизна программы заключается в том, что появились темы занятий с углубленным изучением физических и анатомических возможностей организма человека, так же темы связанные с личной гигиеной учащихся и самоконтроль, изучив эти темы учащиеся смогут самостоятельно проводить наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменениями в процессе занятий волейболом.

Актуальность определяется запросом со стороны детей и родителей на занятия учащихся по программе физкультурно-спортивной направленности.

Занятия волейболом способствуют положительному оздоровительному эффекту детей. Благодаря спортивным занятиям учащиеся приобретают правильные двигательные навыки, развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость.

На занятиях ребята закрепляют и отрабатывают уже имеющиеся навыки игры волейбол, полученные на уроках физической культуры. Учащиеся Программы принимают участие в соревнованиях школьного и районного уровней.

Отличительные особенности Программа базового уровня, в которой для более качественной отработки технических приемов и тактических действий игры в волейбол используется система тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре волейбол.

Адресат программы

Категория детей: дети среднего и старшего школьного возраста, дети с ограниченными возможностями здоровья имеющие начальные навыки игры в волейбол, желающие заниматься спортом и добиваться побед. В Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

Возраст детей: 11-17 лет.

Наполняемость групп: 1 группа по 14 человек, минимальное 13 максимальное 14.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Срок реализации программы и объем учебных часов: 1 год обучения: 70 часов, 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут.

1.2. Цели и задачи

Цель: формирование устойчивых умений и навыков игры в волейбол.

Задачи

Предметные:

- углублять знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- совершенствовать технику правильного выполнения двигательных действий в волейболе;
- научить самостоятельно проводить наблюдение за состоянием и контролем своего здоровья в процессе занятий волейболом.

Метапредметные:

- развивать устойчивый интерес детей к занятиям спортом;
- развивать умения находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- развивать умения объективно оценивать результаты собственного труда.

Личностные:

- воспитывать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии;
- формировать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели.

1.3. Содержание Программы

Учебный план

Таблица 1

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Опрос Практическое задание
2	ОФП	20	-	20	Наблюдение Практическая работа
3	СФП	14	-	14	Наблюдение Практическая работа
4	Техническая подготовка	8	-	8	Наблюдение Практическая работа
5	Тактическая подготовка	8	-	8	Наблюдение Практическая работа
6	Инструкторская и судейская практика	8	3	5	Практическая работа
7	Контрольные испытания (промежуточная, итоговая аттестация)	5	-	5	Сдача контрольных нормативов
8	Итого:	70	10	60	

Содержание учебного плана

Тема 1. Теоретическая подготовка. (7ч.)

Теория (7ч): Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Правила игры в волейбол.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикуляция.

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 2. ОФП. (20ч.)

Практика (20ч):

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с

одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 3. СФП. (14ч.)

Практика(14ч): **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические

упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 4. Техническая подготовка. (8ч.)

Практика(8ч): Техническая подготовка. Техника нападения. Стойки. Перемещения. Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка. Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи. Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки. Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 5. Тактическая подготовка. (8ч.)

Практика(8ч):

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 6. Инструкторская и судейская практика. (8ч.)

Теория(3ч): Правила игры и судейство. Судейские жесты.

Практика(5ч): Правила игры и судейство. Судейские жесты.

Формы контроля: опрос, практическое задание

Тема 7. Контрольные испытания (промежуточная, итоговая аттестация) (5ч.)

Практика(55ч): Бег 30 м: 5*6 м. Прыжок в длину с места, см. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: сидя, стоя. Становая сила, кг.

Формы контроля: практическое задание, сдача контрольных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся углубят знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- учащиеся усовершенствуют технику правильного выполнения двигательных действий в волейболе;
- научатся самостоятельно проводить наблюдение за состоянием и контролем своего здоровья в процессе занятий волейболом.

Метапредметные:

- проявление устойчивого интереса детей к занятиям спорту;
- проявление умения находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- проявление умения объективно оценивать результаты собственного труда.

Личностные:

- воспитание индивидуальных психических черт и особенности в общении и коллективном взаимодействии;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
-------	--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------	--

1	1	02.09.2024	31.05.2025	35	70	70	2 раза в неделю 1 час	Итоговая 20.05.2024- 25.05.2024
---	---	------------	------------	----	----	----	--------------------------------	---------------------------------------

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия:

- учебный кабинет: 1-1 (спортивный зал), площадь 18,1м²;
- раздевалка: 1 – женская, 1 – мужская;
- оборудование: волейбольные мячи, сетка;
- требования к специальной одежде: спортивный костюм, футболка, спортивная обувь.

Информационное обеспечение: учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, демонстративный и раздаточный материал.

Кадровое обеспечение Программы: Программа реализуется педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Лантушко Олегом Николаевичем, имеющем опыт работы 10 лет.

Образование:

- краевое государственное бюджетное учреждение «Красноярский Педагогический Университет В.П. Астафьева», специальность: «Физическая культура» квалификация: «Педагог по физической культуре» 2012г;
- повышения квалификации: «Современные образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых», 72 академических часа, 2020г.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, соревнование.

Оценочные материалы:

- **входной контроль** – проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме: опрос, практическое задание;
- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, практическая работа;
- **промежуточный контроль** проводится в середине года в форме: наблюдение, сдача контрольных нормативов;
- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: опрос, сдача контрольных нормативов;

Уровни освоения содержания программы

Высокий уровень: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Средний уровень: ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью педагога все предложенные задания.

Низкий уровень: ребенок не может выполнить все предложенные задания, только с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, практический;

Методы воспитания: метод примера, поощрение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: тренировки, соревнование.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровье-сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: инструкции, демонстрационный материал.

2.5. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999. 23 2 3

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995. 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с. 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989. 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Список литературы, рекомендованной родителям

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол -М, ФиС 2009.178 с

2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе

Список литературы, рекомендованный учащимся

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Легостаевская средняя общеобразовательная школа № 11 им. Р.В. Можнова

**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Форма реализации программы –
очная

Педагог дополнительного
образования:
Лантушко Олег Николаевич

Легостаево
2024

Согласовано
Заместитель директора по ВР

от _____ 20____

Утверждаю
Директор МБОУ
Легостаевской СОШ
№11

_____ Е.Н.

Косырькова

от

_____ 20____

Календарно-учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу

№	Месяц число	Дата проведения Количество часов	Место проведения.	Форма занятия	Тема занятий	Форма контроля/ аттестации
1		1	Спортивная площадка		Комплектование группы	
2.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.	Устный опрос
3.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. История и пути развития современного волейбола	Теория устный опрос
4.		1	Стадион беговая дорожка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и	Контрольные испытания тестирование

					остановки. Нижняя и верхняя передачи.	
5.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Теория устный опрос
6		1	Спортивная площадка	фронтальная	Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение мяча в начальные игровые ситуации.	Следить за правильностью рук
7.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя боковая подача.	Правильное расположение кистей и пальцев
8.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Передача мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая и боковая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	
9.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Введение в начальные игровые ситуации. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	
10.		1	Стадион. спортивная площадка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Игры (перестрелка), (пионербол),	Контрольные испытания
11.		1	Стадион беговая дорожка	фронтальная	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	Контрольные испытания

12.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подача.	тестирование
13.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Игры ,.	
14.		1	Спортивная площадка	групповое	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Учебная игра в волейбол.	
15.		1	Спортивная площадка	Фронтальная.	Совершенствование передач мяча с верху и снизу. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Правила соревнования по волейболу.	Правильное расположение кистей и пальцев на мяче, положение туловища, рук. Устный опрос
16.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Создание правильное представления о технике
17.		1	Спортивная площадка	Фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
18.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Передача из зон ..1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зону2, 4. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
19.		1	Спортивная площадка	Фронтальная	Передачи для начинающих действий. Прием мяча с подачи.	

					Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
20.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Передачи для нападающих действий. Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
21.		1	Спортивная площадка	Фронтальная.	Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. спортивных игр. История развития волейбола	Устный опрос
22.		1			Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
23.		1			Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
24.		1	Спортивная площадка	практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
25.		1		практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданиями	
26.		1			Верхняя прямая подача в прыжке. Нападающий удар с собственного подбрасывания.	
27.		1			Верхняя прямая подача в прыжке. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.	
28.		1			Нападающий удар с подбрасывания	Следить за

					партнера. Упражнения для обучения блокированию.	правильность
29.		1			Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача по зонам.	
30.		1	Спортивная площадка		Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	
31.		1		групповое	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	Практика
32.		1			Правила соревнований по волейболу.	Устный опрос
33.		1		индивидуальное	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
34.		1		групповое	Групповые тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	
35.		1			Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	практика
36.		1			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	Следить за правильностью
37.		1		фронтальная	Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	
38.		1			Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	практика
39.		1			Верхняя подача по зонам. Обманные	

					удары. Блокирование.	
40.		1			Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
41		1			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
42.		1			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
43.		1			Совершенствования нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в нападении.	
44.		1		тестирование	Контрольные испытание по специальной подготовке.	
45.		1		практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
46.		1			Совершенствование передач. Совершенствование нападающего удара.	
47.		1		практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
48.		1			Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	
49.		1		практика	Двухсторонняя игра в волейбол.	
50.		1		практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	

51		1			Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	
52		1			Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
53		1			Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	Контрольные испытания
54		1			Передача из зон 1,2,5 в зону 3. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	
55		1			Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
56.		1			Нападающей удар с собственного подбрасывания. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	
57.		1			Совершенствование верхней передачи. Совершенствование нижней подачи.	тестирование
58.		1			Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Следить за правильное расположение
59		1		практика	Двухсторонняя игра в волейбол с заданием.	
60.		1			Командные тактические действия в	Следить за

					нападении через игрока передней линии без изменения позиций. игроков.	правильностью
61.		1	Спортивная площадка	фронтальная	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Анализ правильности выполнения упражнений.
62		1	Спортивная площадка	групповое	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Блокирование. Страховка.	тестирование
63		1	Спортивная площадка		Нападающий удар с передачи партнера. Индивидуальное блокирование.	тестирование
64		1	Стадион беговая дорожка	Фронтальная	Контрольная испытание по общей физической подготовке.	Контрольные испытания
65		1	Спортивная площадка	фронтальная	Нападающий удар с подбрасывания партнера. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4.	Устный опрос. Контрольные испытания
66		1	Спортивная площадка		Двухсторонняя игра в волейбол.	практика
67		1	Спортивная площадка		Повторение и закрепление нападающего удара. Двойной блок и защита.	практика
68.		1	Спортивная площадка		Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол	практика
69.		1	Спортивная площадка		Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол	практика
70.		1	Спортивная площадка		Заключительное занятие. Двухсторонняя игра в волейбол	практика

Средства контроля
Карта отслеживания результатов учащихся

Ф.И. уч-ся	Теория	Общая физ. подготовка	Сдача нормативов	Средний балл	Общий балл

Критерии оценки:

- 9-10 баллов – отличный уровень освоения программы
- 7-8 баллов – хороший уровень освоения программы
- 5-6 баллов – средний уровень освоения программы
- 1-4 баллов – низкий уровень освоения программы

Протокол результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Форма оценки результатов: 10 бальная

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Дата проведения аттестации	Форма аттестации	Итоговая оценка (балл)	Полнота освоения программы (%)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					