

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Екатериновка Добровского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена и принята на педагогическом совете МБОУООШ с. Екатериновка 28.08. 2021 года
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ».
Директор МБОУ ООШ с. Екатериновка
_____/Саввин А.Ю./
Приказ № 77 от 31.08 2021 г.

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

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Коломеец В.В:
учитель физической культуры

с.Екатериновка -2021 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Екатериновка Добровского муниципального района Липецкой области

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
Аннотация**

	Автор программы	Коломеец Виктор Викторович, учитель физической культуры МБОУ ООШ с. Екатериновка
	Преподаватель, реализующий программу	
2	Вид программы	Дополнительная общеразвивающая
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Срок реализации	1 год, 36 недель , 36 академических часов
5	Возраст обучающихся	11 – 15 лет, 5 – 9 классы
6	Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная образовательная программа	с. Екатериновка Добровского района Липецкой области
7	Цель программы	Использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.
8	Краткое содержание программы	1. Основы знаний 2. Общая и специальная физическая подготовка 3. Техника игры в волейбол 4. Тактическая подготовка 5. Контрольные испытания и соревнования
9	Прогнозируемые результаты	1.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол, 2.Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу, 3.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

4-Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для учащихся 5– 9 классов, 11 – 15 лет МБОУ ООШ с.Екатериновка и рассчитана на 1 год.

Программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- 1.. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ.
2. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденные постановлением от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648- 20.
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196
"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Актуальность программы

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы 5-9 классы..

Объем программы: 36 часов.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-15 лет и состоит из следующих разделов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Тактическая подготовка
5. Контрольные испытания и соревнования

Режим занятий: 1 раз в неделю (один раз по 45 минут,) включая каникулярное время..

Типы занятий: комплексные занятия, включающие теорию и практику, постановки.

Формы проведения занятий: очная, фронтальная, групповая.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы –использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни;изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.3 Содержание программы

1.Вводное занятие

Теория. 1.Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Волейбол в России. 2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

2.Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

3.Техника игры в волейбол.

Теория: понятие о технике игры в волейбол, основные технические приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение рук и ног, туловища и согласованность движений при передаче. Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передачи мяча в стену и над собой на месте и в движении. Игра «Пионербол», эстафеты с передачей мячей.

Передача и приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении.

Теория: передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных

действий. Нижняя прямая подача.

Практика: имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подачи точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

4.Тактическая подготовка.

Теория: понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия, выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону площадки противника. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре.

Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

5. Контрольные игры, посещение соревнований.

Теория: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр; план игры команды и задания отдельным игрокам; выводы по игре.

Практика: участие в контрольных играх.

1.4.Тематическое планирование

№зп/ п	Количес тво часов	Тема занятия	Дата
1	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека.	
2	1	Волейбол в России. Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	
3	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	
4	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.	
5	1	Подвижные игры с элементами волейбола.	
6	1	Развитие быстроты перемещения.	
7	1	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	
8	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
9	1	Введение в начальные игровые ситуации.	
10	1	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	
11	1	Подвижные игры и эстафеты.	
12	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке	
13	1	Двухсторонняя контрольная игра. Развитие быстроты и прыгучести	

14	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Развитие специальной ловкости.	
15	1	Упражнения для обучения блокированию.	
16	1	Учебная игра.	
17	1	Нападающий удар по неподвижному мячу.	
18	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
19	1	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	
20	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.	
21	1	Двухсторонняя игра.	
22	1	Одиночное блокирование.	
23	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	
24	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	
25	1	Совершенствование прямого нападающего удара.	
26	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	
27	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	
28	1	Двухсторонняя игра.	
29	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.	
30	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	
31	1	Взаимодействие защитников.	
32	1	Взаимодействие блокирующих	
33	1	Взаимодействие страхующих.	
34	1	ОФП.	
35	1	Двухсторонняя контрольная игра.	
36	1	Итоговое занятие.	

1.5.Планируемые результаты

- 1.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- 2.Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу,
- 3.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

Ожидаемые результаты

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

**2.Комплекс организационно-педагогических условий
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
2.1.Учебный план к дополнительной общеобразовательной программе**

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Волейбол» включает учебный план, разработанный МБОУ ООШ с. Екатериновка самостоятельно.

Учебный план разработан с учетом графика образовательного процесса по реализуемой образовательной программе и срока обучения по данной программе. В образовательном учреждении учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в сроки, установленные графиком образовательного процесса.

Учебный план дополнительного образования детей отражает наименования учебных курсов, определяет количество аудиторных часов в неделю, сроки проведения промежуточной аттестации.

Учебный план дополнительной программы Волейбол» предусматривает два учебных курса: 1) Теоретические занятия 2) Практические занятия

Учебный план

Учебные курсы	І год	Всего (за год)
	Годы обучения, количество аудиторных часов в неделю	
Теоретические занятия	0,5	18
Практические занятия	0,5	18
Всего	1	36

Формы аттестации

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится в конце года (май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимися программы используется 10-ти балльная система оценки освоения программы: - минимальный уровень – 1 балл,

- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

2.2 Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе

1. *Продолжительность учебного года.*

1.1.Начало учебного года – 01.09.2021 г.

1.2.Окончание учебного года: – 31.05.2022 г.

1.3.Количество учебных недель: 36 недель

2. *Продолжительность каникул.*

2.1.Зимние каникулы: 30.12.2021-09.01.2022;

2.2.Летние каникулы: с 01.06. 2022 г. по 31.08.2022;

3.*Праздничные дни:*

-4 ноября – День народного единства;

-1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 января - Новогодние каникулы;

-7 января - Рождество Христово;

-23 февраля - День защитника Отечества;

-8 марта - Международный женский день;

- 1 мая - Праздник Весны и Труда;

- 9 мая - День Победы

Продолжительность занятий:

Класс/ четверть	5-9 классы
1 четверть	45 мин.
2 четверть	45 мин.
3 четверть	45 мин.
4 четверть	45 мин.

Сроки промежуточной аттестации:

26.05.2022-31.05.2022 г.

2.3. Кадровый состав:

Программу реализует один педагог с педагогическим образованием.

2.4. Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический	Техническое оснащение	Форма
		материал		подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су-действе.
5. Тактическая	Практикум:	- литература по теме;	- волейбольные мячи;	- контрольные

подготовка	- занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - турнир.	- слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	-волейбольная сетка -резиновая лента	нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: -сдача нормативов	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе

2.5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24х12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
10. Рулетка – 2 шт.

Список литературы

- 1..Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год.
- 2.Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-9 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г
- 3.Интернет-сайты:
 - <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .
 - <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий. Тематический каталог по различным видам спорта.

Приложение №1

«Утверждаю»

Директор школы

А.Ю. Саввин

Приказ №

от «31» августа 2021 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С. ЕКАТЕРИНОВКА ДОБРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2021 – 2022 учебный год

(по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Волейбол»

Составитель:

учитель физической культуры
Коломеец Виктор Викторович.

с. Екатериновка

2021 г.

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для учащихся 5– 9 классов, 11 – 15 лет МБОУ ООШ с.Екатериновка и рассчитана на 1 год.

В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная

Вид образовательной деятельности – участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Цель программы –использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Основными задачами программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Информационная справка об особенностях реализации рабочей программы

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый)	Первый (стартовый уровень)
Возраст воспитанников	11-15 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	36

Общая характеристика данного года обучения.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются следующие разделы:

1. Основы знаний. 2. Общая и специальная физическая подготовка. 3. Техника игры в волейбол. 4. Тактическая подготовка.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «техника игры» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «тактическая подготовка» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Ценностные ориентиры для данного года обучения.

-
- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Описание места данного года обучения в учебном плане

Учебный план МБОУ ООШ с. Екатериновка по дополнительной программе составлен на основании Федерального учебного плана, рассмотрен на педагогическом совете (Протокол педсовета Приказ № 1 от 30.08. 2021 года), утверждён Приказом директора № 77 от 31.08.2021 года. В соответствии с учебным планом МБОУ ООШ с. Екатериновка на курс «Волейбол» отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 36 часов в год. Продолжительность занятия по 45 минут.

Ожидаемые результаты данного года обучения:

1. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
2. Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях школьников по волейболу,
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Содержание программы.

1. Вводное занятие

Теория. 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола.

Практика: завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: понятие о физической подготовке, развитии физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

Практика: упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами и без предметов, сгибание рук в упоре лёжа, в парах, упражнения для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза, на гимнастической стенке, бег с ускорениями, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка.

3. Техника игры в волейбол.

Теория: понятие о технике игры в волейбол, основные технические приёмы: стойки, перемещения, подачи, приём, нападающие удары, блокирование. Передача мяча двумя руками сверху - один из основных элементов техники волейбола, который даёт возможность выполнять различные упражнения, а также играть через сетку.

Практика: обучение технике игры - передачи и приёма мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки волейболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильмов. Положение рук и ног, туловища и согласованность движений при передаче. Подбрасывание и ловля мяча, работа в парах с партнёром, передачи мяча в стену и над собой на месте и в движении. Игра «Пионербол», эстафеты с передачей мячей.

Передача и приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении.

Теория: передача и приём мяча снизу позволяет выполнить точную передачу партнёру для организации эффективной атаки команды противника и является залогом успешных командных действий. Нижняя прямая подача.

Практика: имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук и ног (накладывание одной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Освоение передачи мяча на месте и в движении в паре с партнёром (набрасывание мяча для приёма двумя руками снизу). Передача над собой снизу, передача партнёру сверху. Имитация подачи, подачи точно в партнёра, через сетку, в разные части площадки.

4. Тактическая подготовка.

Теория: понятие о тактике игры; индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Умение занять исходное положение для выполнения какого-либо действия,

выбрать способ отбивания мяча через сетку, направить мяч в определённую зону площадки противника. Умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти на мяч для его приёма, применять верхнюю или нижнюю передачу мяча в соответствии с игровой обстановкой.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре.

Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4 или 2. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3, из зоны 3 через сетку. Страховка игрока, принимающего мяч от противника.

5. Контрольные игры, посещение соревнований.

Теория: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр; план игры команды и задания отдельным игрокам; выводы по игре.

Практика: участие в контрольных играх.

Тематическое планирование

№п/п	Количество часов	Тема занятия
1	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека.
2	1	Волейбол в России. Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.
3	1	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.
4	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.
5	1	Подвижные игры с элементами волейбола.
6	1	Развитие быстроты перемещения.
7	1	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.
8	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.
9	1	Введение в начальные игровые ситуации.
10	1	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.
11	1	Подвижные игры и эстафеты.
12	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке
13	1	Двухсторонняя контрольная игра. Развитие быстроты и прыгучести
14	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Развитие специальной ловкости.
15	1	Упражнения для обучения блокированию.
16	1	Учебная игра.
17	1	Нападающий удар по неподвижному мячу.
18	1	Учебно – тренировочная игра в волейбол.
19	1	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.
20	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.
21	1	Двухсторонняя игра.
22	1	Одиночное блокирование.
23	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.
24	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
25	1	Совершенствование прямого нападающего удара.
26	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.

27	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.
28	1	Двухсторонняя игра.
29	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.
30	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
31	1	Взаимодействие защитников.
32	1	Взаимодействие блокирующих
33	1	Взаимодействие страхующих.
34	1	ОФП.
35	1	Двухсторонняя контрольная игра.
36	1	Итоговое занятие.

Календарно - тематическое планирование

№зп/ п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения и развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека.		
2	Волейбол в России. Перемещения и стойки волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.		
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.		
4	Передача мяча двумя руками сверху и снизу двумя руками.		
5	Подвижные игры с элементами волейбола.		
6	Развитие быстроты перемещения.		
7	Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
8	Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
9	Введение в начальные игровые ситуации.		
10	Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.		
11	Подвижные игры и эстафеты.		
12	Контрольное испытание по общей физической подготовке		
13	Двухсторонняя контрольная игра. Развитие быстроты и прыгучести		
14	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Развитие специальной ловкости.		
15	Упражнения для обучения блокированию.		
16	Учебная игра.		
17	Нападающий удар по неподвижному мячу.		
18	Учебно – тренировочная игра в волейбол.		

19	Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.		
20	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.		
21	Двухсторонняя игра.		
22	Одиночное блокирование.		
23	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
24	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		
25	Совершенствование прямого нападающего удара.		
26	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.		
27	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
28	Двухсторонняя игра.		
29	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.		
30	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.		
31	Взаимодействие защитников.		
32	Взаимодействие блокирующих		
33	Взаимодействие страхующих.		
34	ОФП.		
35	Двухсторонняя контрольная игра.		
36	Итоговое занятие.		

Список литературы

- 1.Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000 год.
- 2.Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-9 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г
- 3.Интернет-сайты:
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .
<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий

Приложение №2 . Промежуточная аттестация

Общefизическая подготовка.

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты:

устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4

– размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Итоговая аттестация Техническая подготовка.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток). *испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.