



## 1. Пояснительная записка.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа физкультурно-спортивной направленности, как правило, носит ярко выраженный спортивный характер. В данной программе происходит интеграция воспитания и обучения через командный дух и физическое самосовершенствование.

**Актуальность данной программы** связана с развитием и ростом популярности волейбола в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

**Направленность** спортивно-оздоровительное

**Целью программы** является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

**Задачи программы:**

**Образовательная**

Освоение основ спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий

**Воспитательная**

Воспитание личностных качеств учащихся.

**Развивающая**

Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся.

**Формы организации работы с детьми:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях.

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа кружка «Волейбол» на 2024 - 2025 учебный год предназначена для разновозрастной группы, учащиеся 6-10х классов МБОУ Балаганской СОШ № 2. Приём на обучение по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся школы и справки от медицинского работника об отсутствии противопоказаний заниматься этим видом деятельности.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий** – вторник – 19.00-19.40; 19.50-20.30

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1 Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа	Группа	Руководитель	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во уч-ся	Кол-во учебных недель	Промежуточная аттестация
Дополнительная общеразвивающая программа секции «Волейбол»	1	Лифатов Ярослав Валерьевич	1	2	20	30	Контрольные упражнения Соревнования
Всего	1	1	1	2	20	30	

### 2.2 Календарный учебный график

п/п	Год реализации программы	Часов в неделю	Октябрь 2024	Ноябрь 2024	Декабрь 2024	Январь 2025	Февраль 2025	Март 2025	Апрель 2025	Май 2025	Всего часов
1	2024-2025	2	8	8	8	6	8	8	8	6	60

### 2.3 Содержание программы

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	12
2	Закрепление техники верхней передачи	10
3	Закрепление техники нижней передачи	12
4	Верхняя прямая подача	8
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	6
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	12
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	60

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Совершенствование стоек игрока.	2
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
3	Игры, развивающие физические способности.	2
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	4
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	2
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	2
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	2
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	2
11	Закрепление верхней прямой подачи.	2
12	Двусторонняя учебная игра.	2
13	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2
14	Закрепление прямого нападающего удара.	2
15	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2
16	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
17	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2
18	Игры, развивающие физические способности.	2
19-20	Закрепление одиночного блокирования.	4
21-22	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	4
23-24	Закрепление страховки при блокировании.	4
25-26	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	4
27-28	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	4
29-30	Двусторонняя учебная игра.	4

**Материально-техническая база:** Спортивный инвентарь учебного комплекса школы.

## 2.4 Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
4. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015.
5. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаяева. – М.; Проспект, 2018

**Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.**

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*
3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

**Контрольные нормативы по общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 500 м (до 8 лет)  1000 м	4,00	6,0	5,30	5,30	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. **Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

- 3) **Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке** представлены в таблице:

№	Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	12	11,2	11	11	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

- Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
- Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
- Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.