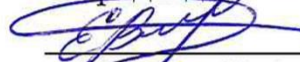


муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Ростова-на-Дону
«Школа № 111 имени дважды Героя Советского Союза Лелюшенко
Д.Д.»

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете

Председатель методсовета

 /Е.В.Булаева/
Протокол № 1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №111»

/О.П.Бондарева/

Приказ № 08.31.1-од
от 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительная направленность

«Волейбол»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Форма реализации программы: модульная

Возраст детей: от 17 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Тонеева Наталья

Александровна, заместитель директора по ВР

г. Ростов-на-Дону
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	7
III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17
V СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
VI ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА.....	22

І ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта. По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Отличительные особенности программы, новизна Программа направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Направленность программы Спортивно-оздоровительная

Тип образовательная

Вид модульная

Уровень освоения базовый

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи:

Воспитательные:

- -воспитывать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образ
- -сформировать у учащихся силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность.

Развивающие:

- -укреплять здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию
- -воспитать личные качества учащихся
- -усвоить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки, основы спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

Обучающие:

– -развивать специальные физические способности, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка.

– -обучать и совершенствовать основы техники и тактики игры в волейбол.

– -привить интерес к соревнованиям.

К числу планируемых результатов освоения основной образовательной программы отнесены:

В результате освоения содержания обучающиеся будут знать:

– историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;

– термины и определения, используемые в волейболе;

– правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;

– способы и правила закаливания;

– размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;

– правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;

– правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;

– методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со 4 сверстниками, в лагере отдыха);

– главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;

– волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

Будут уметь выполнять:

– различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;

– выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;

– выполнять базовые технические элементы и их связки;

– играть в подвижные игры с элементами волейбола;

– играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;

– выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП; -демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;

– участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;

- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности; -проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Объем и срок освоения программы Программа рассчитана на 68 ч., реализуется в 10 – 11 классах общеобразовательного учреждения, 1 час в неделю, по 34 часа в год.

Режим занятий

Занятия проводятся с 01.09.2023 по 30.05.2024 включая выходные и каникулярные дни.

Наполняемость группы 12-16 человек

Тип занятий занятия-упражнения.

Форма обучения очная

Виды занятий: Группы формируются по гендерному принципу по 12-16 человек, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 2 лет

Адресат программы (возраст) 17-18лет

Краткое описание возрастных психофизиологических особенностей детей, которым адресовано содержание программы:

Главная проблема юности – выбор жизненных ценностей. Центральное новообразование ранней юности – самоопределение старших школьников (потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека, осознать себя в качестве члена общества, понять свое назначение). Старший школьный возраст – время активного мировоззренческого поиска, центром которого становится проблема смысла жизни. Молодым людям важно понять, что смысл жизни надо искать в окружающем его мире, а не только внутри себя. Психофизиологические особенности возраста таковы, что происходит центральное, личностное новообразование – готовность к личностному и жизненному самоопределению. С этим возрастом связан очередной возрастной кризис – кризис идентичности, выраженный в

открытии своего внутреннего мира, которое сопровождается переживанием его исключительной ценности. Ведущим видом деятельности становится интимно-личностное общение.

Формы и средства контроля эффективности реализации программы.

Мониторинг

II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
10 класс					
	1. Теоретические знания			2	
	2. Практические занятия			28	
	3. Практические умения			4	
	ИТОГО			34	
11 класс					
	1. Теоретические знания			2	
	2. Практические занятия			28	
	3. Практические умения			4	
	ИТОГО			34	

III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала первого года обучения

1. Теория 1.1. Вводное занятие.

История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников. Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно- тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

2. Практические занятия

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера. Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий. Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед. боллом. Развитие силовых качеств: лазанье, перелазанье, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча

в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега Подвижные игры и игры с элементами волейбола Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед 11 в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т. ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. Упражнения с противодействием партнера Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и. п. Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча

партнеру(игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Упражнения для развития силы - для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
 - вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
 - отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
 - броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
 - передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.);
- для мышц плечевого пояса:
- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
 - поднятие рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
 - в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы.

Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход; выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.

- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 1200), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15сек.

В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин.

Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение.

В упражнении может быть 20-50 прыжков;

- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара.

Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;

- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;

- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувытками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

- наклоны вперед, назад.

Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и. п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки. Прием мяча и подачи. Прием сверху двумя

руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м). Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. Поддачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку –расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину. Нападающий удар и блокирование. Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

3. Практические умения

3.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТПП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

3.2. Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 x 6. 3.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Содержание программного материала второго года обучения.

1. Теория

1.1. Вводное занятие. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации Положения о соревнованиях. Место для игр, оборудование и инвентарь, участники соревнований, судейство и правила ведения игры. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников. Основные положения правил игры. Правила игры в мини-волейбол.

1.2. Техничко-тактическая подготовка. Понятие о технике и тактике волейбола, значение техники и тактики в достижении победы над противником, основные средства тактики, тактические действия, 2. Практические занятия

2.1 Общая физическая подготовка.

ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1500м. Преодоление полосы препятствий. Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Броски и ловля мяча. Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики –

подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Подвижные игры и игры с элементами волейбола.

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения на преодоление собственного веса, с противодействием партнера. Упражнения для развития быстроты: рывки и ускорения прыжки через скакалку, рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений; быстрые перемещения, с последующей имитацией или выполнением технического приема. Упражнения для развития ловкости и координации движений: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 900 , 1800 , 2700 и 3600 ; прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота; прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе, с имитацией в безопасном положении нападающих ударов, передач, блокирования. Передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м. (первую передачу выполняют над собой, вторую партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад; выполнять 10-15 передач подряд, не теряя мяча); передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Первый игрок ударяет мяч об пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнеру.

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.);
- вращение кистями палки, наматывание на нее шнура, к концу которого подвешен груз (5-15кг).

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы.

Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-8 раз за подход;

• выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 6-7 выпрыгиваний за проход. - выпрыгивания на одной ноге с отягощением 30-35% максимального;

• подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 1200), с отягощением такого же веса 10-15 повторений в подходе; • прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

• прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

• прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах
- набрызгивания на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

• прыжки с отягощением веса 3-5 кг.;

• серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

• прыжки на одной и обеих ногах на различную высоту;

• серии прыжков в течение 15 сек.

В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (2-3 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1-1,5 мин).

Эти же упражнения можно делать со скакалкой;

• перемещения в низкой стойке в различных направлениях - 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 3-4 серии (можно с отягощениями 2-5 кг.);

• выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на

линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

- выполнение 10 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара.

Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 8,7 и т.д.;

- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 5-10;

- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

- наклоны вперед, назад.

Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

- пружинистые выпады вперед и в стороны;

- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения. Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Передачи мяча. Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад). Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке. Прием мяча и подачи. Комбинации из основных элементов техники приема мяча сверху и снизу: на месте и после перемещения (прием, передача); Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб. Нападающий удар и блокирование. Нападающий удар. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. Одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах. Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с

игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара». Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Система защиты «углом вперед».

3. Практические умения

3.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – сентябрь и май месяц, согласно разработанных контрольно-тестовых упражнений.

3.2. Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6, 5 х 5. 3.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Указанная программа по кружковой деятельности составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Законы:

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
2. Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта» (ред. от 23.07.2013);
3. Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

Программы:

Федеральная образовательная программа основного общего образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №370);

Постановления:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 (зарегистрированы Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296) о санитарных правилах и нормах СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28;
3. Постановление Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 21.12.2017 № 7 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей-инвалидов, в части организации обучения по общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях;
4. Постановление Правительства Ростовской области «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие образования» от 17.10.2018 № 646, с изменениями от 29.05.2023 № 392
5. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).

Приказы:

1. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 утвердил федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее –обновленный ФГОС ООО) для V –VIII классов образовательных организаций;

2. Приказ Минпросвещения России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 N 1577) утвердил федеральный приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

3. приказ Министерства образования и науки РФ от 4.10.2010 №986 (зарегистрирован в Минюсте РФ 3.12.2011, рег. №19682) «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Иные документы:

1. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28

3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Локальные нормативные документы¹:

1. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 111»;

2. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа № 111» 5-7 классы (ФОП ООО) (для реализации обновленного федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО));

Методическое обеспечение программы:

Основными видами деятельности обучающихся являются информационно-рецептивная, репродуктивная и творческая.

Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, самостоятельную работу с информационным материалом.

Основными методами организации учебного процесса являются такие, как **словесные, наглядные, практические.**

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в обучении.

¹ В зависимости от класса

Условия реализации программы:

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

– зал 9:18; 24 x 12; 18x36; открытые плоскостные волейбольные площадки.

– раздевалки (жен, муж)

– душевая, сан узлы

Материально-техническое обеспечение:

1. сетка волейбольная 1 шт.;
2. стойки волейбольные 2 шт.;
3. гимнастическая стенка 4-6 секций;
4. гимнастические скамейки 4-6 шт.;
5. гимнастические маты 6-8 шт.;
6. скакалки- 15шт; длинная 1 шт.;
7. мячи набивные 5 компл.;
8. гантели различной массы 5 компл.;
9. мячи волейбольные 20 шт.;
10. перекладины настенные 4-6 шт.;
11. судейский набор- 1 шт.;
12. табло перекидное (настенное электронное)- 1 шт.;
13. лента для теста Абалакова - 2 шт.;
14. гимнастический мостик - 2 шт.;
15. подвесной мяч на амортизаторах 2 шт.;
16. передвижная мишень - 2 шт.;
17. обручи - 6 шт.;
18. разновысотные кубы 20,40, 60 см - 2 компл.;
19. магнитная доска - 1 шт.;
20. ПК - 1 шт.;
21. экран демонстрационный 80x 120см - 1 шт..

У СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФКиС», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979 .
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.

Для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд. Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.

VI ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

VII ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематический план 10 класс

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения
		1. Теоретические знания	2			
		Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	1			
		Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	1			
		2. Практические занятия	28			
		<i>ОФП</i>	8			
		Развитие выносливости	2			
		Развитие быстроты	2			
		Развитие силовых качеств	2			
		Подвижные игры, эстафеты	2			
		<i>СФП</i>	10			
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2			
		Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	2			
		Упражнения для развития силы	2			
		Упражнения для развития выносливости	2			
		Упражнения для развития гибкости	2			
		<i>Технико-тактическая подготовка</i>	10			
		Стойки перемещения.	2			
		Передачи мяча	2			
		Прием мяча и подачи	2			
		Нападающий удар и блокирование.	2			
		Тактика нападения и защиты	2			
		3. Практические умения	4			
		Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 x 6; 5 x 5; 4 x 4.	1			
		Соревнования	1			
		Инструкторская и судейская практика	1			
		Диагностические занятия	1			

		(контрольно-тестовые упражнения)				
		ИТОГО	34			

11 класс

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения
		1. Теоретические знания	2			
		Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	1			
		Техническая и тактическая подготовка.	1			
		2. Практические занятия	28			
		<i>ОФП</i>	8			
		Развитие выносливости	2			
		Развитие быстроты	2			
		Развитие силовых качеств	2			
		Подвижные игры, эстафеты	2			
		<i>СФП</i>	10			
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2			
		Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	2			
		Упражнения для развития силы	2			
		Упражнения для развития выносливости	2			
		Упражнения для развития гибкости	2			
		<i>Технико-тактическая подготовка</i>	10			
		Стойки перемещения.	2			
		Передачи мяча	2			
		Прием мяча и подачи	2			
		Нападающий удар и блокирование.	2			
		Тактика нападения и защиты	2			
		3. Практические умения	4			
		Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 x 6; 5 x 5; 4 x 4.	1			
		Соревнования	1			
		Инструкторская и судейская практика	1			
		Диагностические занятия (контрольно-тестовые)	1			

		упражнения)				
		ИТОГО	34			