Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Краснояружский Центр дополнительного образования»

Программа рассмотрена и
утверждена
на заседании педагогического совета
от « 31 » августа 2021 г.
Протокол №1
Председатель:_____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Краснояружский ЦДО»
_____Л.П.Болгова
Приказ № 107 от 31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

физкультурно-спортивной направленности
объединения «Волейбол»
третьего года обучения на 2021-2022 учебный год

Автор: Демин С.Е.- педагог
дополнительного образования
Возраст детей: 11 -15 лет

п. Красная Яруга – 2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» для первого года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол», физкультурно-спортивной направленности, разработанной на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, М., «Просвещение», 1986 г В программе педагогом модифицировано количество часов в учебно-тематическом планировании и содержание программы по годам обучения и утверждена к использованию в 2021 году.

В рамках реализации рабочей программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 144 часов в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 2 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий:

1. Теоретические
2. Практические
3. Комбинированные.

Реализация рабочей программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке. Выраженных в количественных (часы) и качественных (нормативные требования) показателях.

Программа включает в себя следующие разделы:

- «Физическая культура и спорт в России»;
- «Всероссийский физкультурный комплекс ГТО»;
- «История развития волейбола»;
- «История развития волейбола в России»;
- «Строение и функции организма человека»;
- «Гигиена, самоконтроль, техника безопасности»;
- «Правила игры»;
- «Общая и специальная физическая подготовка»;
- «Основы техники и тактики игры»;
- «Контрольные игры и соревнования»;
- «Контрольные испытания»;
- «Экскурсии и воспитательные мероприятия»

Цели и задачи.

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у обучающихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Волейбол». Основой подготовки обучающихся по программе является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим дополнительной общеобразовательной программой ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в защите и нападении;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной игры «Волейбол».

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по волейболу обучающиеся должны освоить технику перемещений и стоек, технику подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающих ударов, основы тактических действий в нападении и защите, технику игры в защите и нападении, теоретические знания об истории спорта и волейбола, об основах физиологии и техники безопасности, правила игры «Волейбол»; должно улучшиться общее состояние здоровья обучающихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Тестирование по общей физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места;
2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с. (Подтягивание на перекладине).

Тестирование по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м (5х6м);
2. Бег 92 м. с изменением направления движения.

Тестирование по технической подготовленности:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4;
2. Подача на точность;
3. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.).

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимися определяется уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)

Контрольные нормативы по волейболу.

ДЕВУШКИ:

	п/п	упражнения	10-11лет			11-12лет			12-13 лет		
			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	170	140	125	185	150	135	190	155 .	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	42	38	34	44	40	35	46	41	36
	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11.8	12,1	12,4

СФП	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31.5	32.0	32,5	31,2	31,7	32,2	31.0	31.5	32.0

ЮНОШИ:

			10-11лет			11-12лет			12-13 лет		
			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см;	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание на перекладине	4	3	1	6	4	2	7	5	2
		Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	49	45	41	54	50	46	58	54	50
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12.2	12.5	12,7	12.1	12.3	12.5	11,5	11,8	12.0
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30. 5	31,0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5

Контрольные нормативы по технической подготовке. (юноши и девушки)

№ п/п	Упражнения (виды испытаний)	9-14 лет		
		Уровни		
		В	С	Н
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	1
2	Подача на точность	3	2	1
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.)	3	2	1

Материально-технические условия реализации программы.

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

- Спортивный зал с площадкой для волейбола 9×18 – 1 шт.
- Стенка гимнастическая, пролет 0,8 м. - 1 шт.
- Маты гимнастические в необходимом количестве
- Скамейки гимнастические в необходимом количестве
- Палка гимнастическая в необходимом количестве
- Рулетка - 1 шт.
- Свистки судейские - 2 шт.
- Секундомер - 1 шт.
- Перекладина – 1 шт.
- Мостик гимнастический - 2 шт.
- Обручи гимнастические - 2 шт.

- Скакалки гимнастические - 15 шт.
- Мячи набивные весом 1 кг в необходимом количестве
- Насосы с иглами для надувания мячей - 1 шт.
- Сетка волейбольная 1 шт.
- Мячи волейбольные 8 шт.
- Мячи малые теннисные в необходимом количестве.

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	31 мая	36	144	2	2 раз по 2 часа

Учебный план
3 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, всего:	Из них:		формы аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Тестирование
3	История развития волейбола	-			Опрос
4	История развития волейбола в России	-			Опрос
5	Строение и функции организма человека	1	1		Опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	1	1		Опрос
7	Правила игры	1	1		Опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	48	1	47	Тестирование
9	Основы техники и тактики игры	70	2	68	Тестирование
10	Контрольные игры и соревнования	7	1	6	
11	Контрольные испытания	6		6	Тестирование
12	Экскурсии и воспитательные мероприятия	8		8	
	ИТОГО	144	9	135	

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Дата проведения	план	4.09	7.09	11.09	14.09	18.09	21.09	25.09	28.09	2.10	5.10	9.10	12.10	16.10	19.10	23.10	26.10	30.10	2.11	6.11	9.11	13.11	16.11	20.11	23.11	27.11	30.11
		факт																										
1	**Физическая культура и спорт в России**		+															+										
2	**Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО**		+	+														+	+									
3	**Краткий исторический очерк развития волейбола**				+																							
4	**Краткий очерк развития волейбола в России**					+																						
5	**Сведения о строении и функциях организма человека**						+																					
6	**Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль**				+	+														+	+							
7	**Правила игры**						+																					
8	**ОФП и СФП:** Строевые упражнения		+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	
	Гимнастические упражнения		+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	
	Акробатические упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Легкоатлетические упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											+	+	+	+	+	+
	Плаванье																										
	Ходьба на лыжах																										
	Основы техники и тактики игры																										
9	**Техника нападения**: Действия без мяча				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+		
	Перемещения и стойки	+	+	+						+	+	+						+	+	+						+	+
	Действия с мячом: передачи мяча	+	+	+						+	+	+						+	+	+						+	+
	Подача мяча				+	+	+						+	+	+						+	+	+				
	Нападающие удары						+	+	+						+	+	+						+	+	+		
10	**Техника защиты. Действия без мяча**			+								+								+							
	Перемещения и стойки																										
	Действия с мячом: прием мяча				+	+						+	+							+	+						
11	**Тактическая подготовка. Тактика нападения**					+								+								+					
	Индивидуальные действия						+								+								+				
	Групповые действия							+								+								+			
	Командные действия						+	+	+						+	+	+						+	+	+		
12	**Тактика защиты**																										

13	**Внеклассная работа**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	**Контрольные игры и соревнования**	Согласно календарному плану спортивных мероприятий																									
15	**Контрольные испытания**															+	+										
	Продолжительность	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	Дата проведения	План	4.12	7.12	11.12	14.12	18.12	21.12	25.12	28.12	8.01	11.01	15.01	18.01	22.01	25.01	29.01	1.02	5.02	8.02	12..02	15.02	19.02	22.02	26.02	1.03	5.03	12.03
		Факт																										
1	**Физическая культура и спорт в России**		+															+										
2	**Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО**		+	+														+	+									
3	**Краткий исторический очерк развития волейбола**				+																							
4	**Краткий очерк развития волейбола в России**					+																						
5	**Сведения о строении и функциях организма человека**						+																					
6	**Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль**				+	+														+	+							

7	**Правила игры**					+																				
8	**ОФП и СФП:** Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	
	Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	
	Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											+	+	+	+	+	+
	Плаванье																										
	Ходьба на лыжах	+	+	+	+	+	+										+	+	+	+							
	Основы техники и тактики игры							+	+	+	+	+	+														
9	**Техника нападения**: ***Действия без мяча***				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+		
	Перемещения и стойки	+	+	+						+	+	+						+	+	+						+	+
	Действия с мячом: передачи мяча	+	+	+						+	+	+						+	+	+						+	+
	Подача мяча				+	+	+						+	+	+						+	+	+				
	Нападающие удары						+	+	+						+	+	+						+	+	+		
10	**Техника защиты.** ***Действия без мяча***			+								+								+							
	Перемещения и стойки				+								+								+						
	Действия с мячом: прием мяча				+	+							+	+							+	+					

11	**Тактическая подготовка. Тактика нападения**					+								+								+						
	Индивидуальные действия						+								+								+					
	Групповые действия							+								+								+				
	Командные действия						+	+	+						+	+	+						+	+	+			
12	**Тактика защиты**									+								+								+		
13	**Внеклассная работа**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	**Контрольные игры и соревнования**	Согласно календарному плану спортивных мероприятий																										
15	**Контрольные испытания**																+	+										
	Продолжительность	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
	Дата проведения	план	15.03	19.03	22.03	26.03	29.03	2.04	5.04	9.04	12.04	16.04	19.04	23.04	26.04	30.04	7.05	10.05	14.05	17.05	21.05	24.05
		факт																				
1	**Физическая культура и спорт в России**		+															+				
2	**Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО**		+	+														+	+			
3	**Краткий исторический очерк развития волейбола**				+																	
4	**Краткий очерк развития волейбола в России**					+																
5	**Сведения о строении и функциях организма человека**						+															
6	**Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль**				+	+														+	+	
7	**Правила игры**						+															
8	**ОФП и СФП:** Строевые упражнения		+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+					
	Гимнастические упражнения		+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+					
	Акробатические упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Легкоатлетические упражнения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Плаванье																			
	Ходьба на лыжах																			
	Основы техники и тактики игры												+	+	+	+	+	+		
9	**Техника нападения**: ***Действия без мяча***				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+			+
	Перемещения и стойки	+	+	+						+	+	+						+	+	+
	Действия с мячом: передачи мяча	+	+	+						+	+	+						+	+	+
	Подача мяча				+	+	+						+	+	+					+
	Нападающие удары						+	+	+						+	+	+			
10	**Техника защиты.** ***Действия без мяча***			+								+							+	
	Перемещения и стойки				+								+							+
	Действия с мячом: прием мяча				+	+							+	+						+
11	**Тактическая подготовка. Тактика нападения**					+								+						
	Индивидуальные действия						+								+					
	Групповые действия							+								+				
	Командные действия						+	+	+						+	+	+			
12	**Тактика защиты**									+								+		

13	**Внеклассная работа**	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	**Контрольные игры и соревнования**	Согласно календарному плану спортивных мероприятий																			
15	**Контрольные испытания**																+	+			
	Продолжительность	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Содержание программы 3-й год обучения.

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры. Становление системы физической подготовки и спорта в России. Значимые вехи, факты, события, личности.

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.

Выполнение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

История развития волейбола.

История волейбола. Соревнования по волейболу среди школьников.

История развития волейбола в России.

История. Значимые вехи, имена, деятели. Результаты.

Строение и функции организма человека.

Общие сведения о строении организма человека, физиологии и протекающих в нем процессах.

Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.

Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм и соблюдение техники безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для становления и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.
Практические занятия.

Строевые упражнения. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов и с предметами: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Основы техники и тактики игры

Практические занятия.

Техника игры. Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние - 3-6 м от сетки).

Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6-7 м от сетки, для мальчиков - в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто

лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 м от сетки.
Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1,6,5с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.
Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.

Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1.

Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Участие в соревнованиях различного уровня. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия в форме тестирования по контрольным нормативам (декабрь, май).

Экскурсии и воспитательные мероприятия.

Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий и бесед о толерантном отношении.

Список использованной литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное / Под редакцией С.М. Зверева. – М: Просвещение, 1986 г.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
15 листов.
Директор МБУДО «Краснояружский ЦДО»

_____ Л.П.Болгова