

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 3 г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области**

Рассмотрено

Руководитель МО классных
руководителей и учителей
эстетического цикла

_____ Попова М. В.

Рекомендовано

Методическим советом МБОУ
гимназии № 3

Утверждаю

Директор МБОУ гимназии № 3
_____ Ананских А. М.

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Приказ № 269
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

для обучающихся 5-8 классов

г. Грязи

2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по волейболу по содержанию имеет физкультурно-спортивную направленность. По своему функциональному предназначению обеспечивает обучающихся специальной игровой подготовкой. Форма организации занятий групповая, время реализации – длительный период подготовки.

Программа составлена в соответствии с требованиями локального акта и действующего законодательства.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 г.г. (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013г.);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41);
- Устав МБОУ гимназии №3;
- Положение о порядке разработки, утверждения и содержании дополнительных общеобразовательных программ МБОУ гимназии №3.

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задача программы:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования психического состояния.

Программа направлена на выявление и развитие способностей, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, на создание условий для привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортивной игрой волейбол, который способствует всестороннему физическому и психическому развитию личности ребенка.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

С учетом специфики вида спорта «волейбол» определяются следующие особенности занятий:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Режим работы в неделю составляет 1 час в неделю (четверг) занятия продолжительностью по 45 мин. Наполняемость группы: 20 человек. Она обусловлена тем, что обучающие занятия носят как индивидуальный, так и групповой (пары или подгруппы) характер.

Организация образовательного процесса

Организация образовательного процесса дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ гимназии №3 на 2022-2023 учебный год.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 10-15 лет.

Срок реализации программы: - 1 год.

Формы проведения занятий:

Обучение в группе проводится в форме практических занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Все технические действия изучаются и закрепляются в спортивно – игровой форме.

Техническое и материальное оснащение

1. МБОУ гимназия имеет свою спортивную базу: спортивный зал для занятий игровыми видами спорта, тренажёрный зал для занятий гимнастикой и спортивной акробатикой. Кроме того, на территории гимназии имеется футбольное поле с искусственным покрытием. Имеется необходимое для учебной деятельности спортивное оборудование. Гимназия организует целостный педагогический процесс, где главными лицами являются обучающиеся, педагоги, администрация, совместная деятельность которых направлена на сотрудничество с общей социально- педагогической системой города и района. Педагоги гимназии владеют методами отбора, подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным занятиям волейболом.

2. Наличие следующего оборудования:

Спортивный зал

Спортивная площадка

Сетка с передвижными стойками

Гимнастическая стенка

Гимнастические скамейки

Гимнастическое бревно низкое

Гимнастические маты

Скакалки
 Мячи набивные (1 кг., 2 кг.)
 Мячи волейбольные
 Гантели различной массы
 Конусы - 20 штук
 Рулетка - 1 шт.

Педагогические условия: программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование и необходимую квалификацию.

Планируемые результаты освоения программы:

К концу обучения по данной программе учащиеся должны **знать:**

- что систематические занятия физ. упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Формы аттестации обучающихся

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей, которая проходит в форме соревнований и спортивных игр.

Дополнительная общеразвивающая программа включает учебные курсы:

1. Курс «Волейбол».
2. Курс «Гимнастика».
3. Курс «Лёгкая атлетика».

2. Учебный план

№	Учебные курсы	Всего часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Волейбол	23	Соревнование по волейболу.
2.	Гимнастика	7	Эстафета «Гимнастическая полоса препятствий»
3.	Лёгкая атлетика	6	Эстафета «Веселые старты»
	Итого:	36	

Календарный учебный график на 2024-2025 г.г.

Число, месяц	2024 год				2025 год				
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1									
2		л.а.						в	
3									
4	л.а.			в					
5						в	в		
6			в						
7									л.а.
8									
9		в						л.а.	
10									
11	в			в					
12						в	в		
13			в						
14									в
15					в				
16		в						в	
17									
18	в			в					
19						г	в		
20			в						
21									л.а.
22					в				
23		г						в	
24									
25	г			г					
26						в	в		
27			г						
28									
29					в				
30									
31		л.а.							
Итого часов	4	4	5	4	4	4	4	4	3

л.а. – лёгкая атлетика; **г**- гимнастика; **в** – волейбол и подвижные игры

Продолжительность учебного года.

Реализация программы осуществляется на базе МБОУ гимназия №3 г.Грязи с 01.09.2024г. по 31.05.2025 г. включая каникулы.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Количество групп – комплектов по 15 человек.

Количество групп – 2 группы

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю - 1 час согласно расписанию занятий на учебный год.

3. Содержание программы

Учебный курс «Волейбол» - 23 часа.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Понятие о технике. Перемещения и стойки Подвижные игры.

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.(теория)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Перемещения и стойки.

Встречная передача, передача в треугольнике.

Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. (Теория)

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками.

Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года).

Нападающие удары. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Приём мяча. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Передача на точность, с перемещением в парах. Индивидуальные, групповые, командные действия.

Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Индивидуальные действия. Выбор места.

Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме.

Виды соревнований. Понятие судейства.

Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. (теория)

Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Расположение игроков при приёме нижних и верхних подач.

Промежуточная аттестация. Соревнование по волейболу.

Учебный курс «Гимнастика» - 7 часов.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Перестроение в движении из колонны по два.

Организующие команды и приемы.

Тестирование физической подготовленности.

Кувырок прыжком вперед в группировке; кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°. Понятие судейства.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Акробатические упражнения. Перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Передвижение в строю, перестроения. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Промежуточная аттестация. Эстафета «Гимнастическая полоса препятствий».

Учебный курс «Лёгкая атлетика» - 6 часов.

Высокий старт. Бег до 60 м. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями.

Эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.

Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание мяча 150 гр. на дальность.

Промежуточная аттестация. Эстафета «Веселые старты»

Методическое обеспечение программы

1. Былеева Л.В., Коротков А.М. «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 2012.
2. SPORTWIKI «Энциклопедия спорта» <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>
- 3.

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация по курсу «Волейбол»

Соревнование по волейболу.

Соревнования проводятся по правилам игры по волейболу среди юношеских команд. Встреча проводится между двумя группами, посещающими секцию. Матч состоит из трех периодов, до двух побед. Судейство соревнований по волейболу обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий квалификацию учитель физической культуры.

Промежуточная аттестация по курсу «Гимнастика»

Эстафета «Гимнастическая полоса препятствий»

Проводится прямолинейная эстафета среди двух команд (групп). Каждый участник выполняет все этапы. Оцениваются техника исполнения и быстрота всей команды.

Этапы:

1. Равновесие на одной ноге (Ласточка).
2. Кувырок вперед в группировке.
3. Длинный кувырок вперед.
4. Равновесие на низком гимнастическом бревне (скамейке), пробежать, соскок с поворотом на 180 гр.
5. Кувырок назад.
6. Прыжки на скакалке 50 раз.
7. Бег с передачей эстафеты.

Промежуточная аттестация по курсу «Легкая атлетика»

Эстафета «Весёлые старты»

Проводится между двумя группами. Учащиеся выполняют эстафету (этапы) по одному, оценивается общекомандный результат.

Этапы:

1. Тройной прыжок с места.
2. Бросок теннисного мяча в цель.
3. Преодоление 3 барьеров прыжками.
4. Челночный бег 3х10 м.
5. Прыжки на одной ноге 10 м.
6. Бег на 30 м

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
по курсу «Волейбол»**

Планируемые результаты:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- товарищеские встречи по волейболу.

Содержание курса

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Понятие о технике. Перемещения и стойки Подвижные игры.

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.(теория)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Перемещения и стойки.

Встречная передача, передача в треугольнике.

Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. (Теория)

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками.

Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года).

Нападающие удары. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Приём мяча. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Передача на точность, с перемещением в парах. Индивидуальные, групповые, командные действия.

Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы данного года).

Индивидуальные действия. Выбор места.

Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме.

Виды соревнований. Понятие судейства.

Тест по теоретическим основам игры волейбол.

Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.(теория)

Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Расположение игроков при приёме нижних и верхних подач.
Промежуточная аттестация. Соревнование по волейболу.

Учебно-тематический план

заня тия	Название темы	Кол-во часов	Дата		Примеч ание
			Планируе мая	Фактиче ская	
1	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Понятие о технике. Перемещения и стойки Подвижные игры.	1	11.09		
2	Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.	1	18.09		
3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	1	09.10		
4	Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.(теория)	1	16.10		
5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Перемещения и стойки	1	7.11		
6	Встречная передача, передача в треугольнике.	1	14.11		
7	Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.	1	21.11		
8	Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками.	1	05.12		
9	Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.	1	12.12		
10	Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года).	1	19.12		
11	Нападающие удары. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.	1	09.01		
12	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	16.01		
13	Приём мяча. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	23.01		
14	Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.	1	06.02		
15	Передача на точность, с перемещением в парах. Индивидуальные, групповые, командные действия.	1	13.02		
16	Анализ тактических действий в нападении и защите	1	28.02		

	(на основе программы для данного года).				
17	Индивидуальные действия. Выбор места.	1	5.03		
18	Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.	1	12.03		
19	Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме.	1	19.03		
20	Виды соревнований. Понятие судейства. Тест по теоретическим основам игры волейбол.	1	02.04		
21	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. (теория)	1	16.04		
22	Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Расположение игроков при приёме нижних и верхних подач.	1	23.04		
23	Промежуточная аттестация. Соревнование по волейболу.	1	28.05		

**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности « Волейбол»
по курсу «Гимнастика»**

Планируемые результаты:

- учащиеся овладевают техникой акробатических, гимнастических упражнений, необходимых для освоения техники перекатов, падений во время игры на площадке;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- овладевают навыками страховки и самостраховки при выполнении технически сложных упражнений;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- участвуют в спортивных мероприятиях в школы по акробатике, ритмике.

Программа предусматривает систему контроля и зачетные требования к умениям и навыкам обучаемых по итогам учебного курса.

По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП производится перевод на следующий год обучения.

Содержание курса

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Перестроение в движении из колонны по два.

Организующие команды и приемы.

Тестирование физической подготовленности.

Кувырок прыжком вперед в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Понятие судейства.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Акробатические упражнения. Перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Передвижение в строю, перестроения. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Промежуточная аттестация. Гимнастическая полоса препятствий.

.

Учебно-тематический план

№ занят ия	Название темы	Кол- во часов	Дата		Приме чание
			Плани руемая	Фактиче ская	
1	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Перестроение в движении из колонны по два.	1	25.09		
2	Организующие команды и приемы. Тестирование физической подготовленности.	1	23.10		

3	Кувырок прыжком вперед в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Понятие судейства.	1	27.11		
4	Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).	1	25.12		
5	Акробатические упражнения. Перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.	1	29.01		
6	Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Передвижение в строю, перестроения. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	19.02		
7	Промежуточная аттестация. Эстафета «Гимнастическая полоса препятствий».	1	26.02		

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности « Волейбол»
по курсу «Лёгкая атлетика»

Планируемые результаты:

- учащиеся овладевают техникой легкоатлетических упражнений, необходимых для освоения передвижений, бега по площадке;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство в отдельных видах лёгкой атлетики;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести протокол соревнований в беге, прыжках, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
- участвуют в спартакиаде школы по лёгкой атлетике;
- участие в составе сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Грязинского района в легкоатлетических соревнованиях;
- выполнение начальных спортивных разрядов.

Содержание курса

Высокий старт. Бег до 60 м. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями.

Эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.

Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание мяча 150 гр. на дальность. Тестирование специальной физической подготовленности.

Промежуточная аттестация. Эстафета «Веселые старты»

Учебно-тематический план

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
1.	Высокий старт. Бег до 60 м. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.	1	04.09		
2.	Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями.	1	02.10		
3.	Эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1	06.11		
4.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	09.04		
5.	Метание мяча 150 гр. на дальность.	1	14.05		
6.	Промежуточная аттестация. Эстафета «Веселые старты»	1	21.05		