

Управление образования Николаевского муниципального района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Виктора Романовича Поликанова р.п. Многовершинный
Николаевского муниципального района Хабаровского края

Утверждена



Директор МБОУ СОШ
р.п. Многовершинный
_____И.А.Павлюкова
Приказ №180-осн. от 31.08.2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст учащихся: 14-17 лет 11 месяцев

Уровень: стартовый

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы: Доржиев Содном Дондокович
Педагог дополнительного образования

р.п.Многовершинный-2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности. В основе реализации программы – принцип развития у детей интереса к здоровому образу жизни и его познанию в сочетании с формированием навыков спортивного мастерства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Конвенцией о правах ребенка, СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 131 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»; Приказом КГАОУ ДО РМЦ № 383 П от 26.09.2019 г. об утверждении Положением о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае; Уставом МБОУ СОШ р.п. Многовершинный; Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ СОШ р.п. Многовершинный;

Актуальность образовательной программы

Игра в волейбол развивает двигательные действия, умения высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. Т.о., волейбол, как вид спорта востребован и доступен в любое время года, как на спортивных пришкольных площадках, так и в спортивном зале школы. В условиях долгой зимы, данный вид спорта актуален среди молодежи.

Отличительная особенность

Дополнительная общеразвивающая программа является модифицированной, составлена на основе образовательной программы по волейболу с учетом рекомендаций Государственной программы, предложенной для ДЮСШ, программы общеобразовательных учреждений, под.ред.В.И.Лях. Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом возрастных двигательных нагрузок и активности школьников. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и

тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Адресат программы:

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 14-17 лет 11 месяцев . Количество учащихся в группе-15 человек.

Цель программы:

Развитие физических качеств и укрепление здоровья воспитанников, формирование навыков здорового образа жизни через овладение приемами ведения игры в волейбол.

Задачи программы

- 1.Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- 2.Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- 3.Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- 4.Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- 5.Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- 6.Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- 7.Воспитание моральных и волевых качеств.

Форма обучения

очная, состав группы -15 человек. Возраст детей 14-17 лет 11 месяцев лет

Срок реализации программы

1 учебный год, 34 учебные недели, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Учебно-тематический план

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	40
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4
	Итого	68

Содержание программы «Волейбол»

Блок «Валеологический»

Теория: Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. История возникновения волейбола (пионербола). Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол). Личная гигиена.

Режим питания спортсмена. Вред курения. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение.

Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.

Блок «Обучающий»

Тема «Тактическая подготовка» В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема «Техника игры» СФП- Специальные физические упражнения (для волейбола)

Практика:

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах;

отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.

Прием мяча снизу в группе. Технические действия при подаче. Взаимодействие игроков первой линии. Взаимодействие игроков второй линии. Тактические действия при выполнении второй передачи, после приема мяча с подачи.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки. Прием мяча, отраженного сеткой.

Тема «Соревнования» Практика. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема ОФП – Общая физическая подготовка (на каждом занятии) В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого .

Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.

Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема ОРУ – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии). волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол.

Планируемые результаты

Обучающийся научится

Описывать технику выполнения упражнений с мячами.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.

Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Применять двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Применять универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Применять технику бега и перемещений различными способами.

Применять универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Применять универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Обучающийся будет

Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.

Условия необходимые для реализации образовательной программы

Материально - техническое обеспечение:

- сетка волейбольная- 1шт.
- стойки волейбольные- 2шт.
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-10шт.
- скакалки- 25 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 13-14шт.
- мячи волейбольные – 25 шт.

Список литературы для педагога

- 1 «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» 2011г.
- А. Г. Фурманов «Волейбол» 2009г.
2. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» 1982г.
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» 2006г.
- 4.В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно- оздоровительная работа в школе» 2006

Список литературы для обучающихся

- 1 А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» 1982г.
2. <http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/>

Календарно-тематическое планирование

№	Тематика занятий	Количество часов
1	Т.Б. во время занятия ортивными рами. Пояснения к правилам игры в пионербол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. П/И «Зайцы в огороде»	2
2	Строевые упражнения. ОФП- для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых	2

	качеств. П/И «Прыжки по кочкам»	
3	Строевые упражнения.ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения. Тестирование: прыжки через скакалкуП/И «Зайцы в огороде»	2
4	Строевые упр.ОРУ с гимн. палкамиТестирование:1) бег 30м. 2)прыжок в длину с места. П/И «Прыжки по кочкам»	2
5	Строевые упр.ОРУ без предметов. Тестирование:1) 6-ти минутный бег, П/И «Мяч капитану».	2
6	Строевые упражнения.ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3*10м СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. П/И «Передай мяч»	2
7	ОФП - на все группы мышц.СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. Передача мяча в парах.	2
8	Турнир по волейболу	1
9	Беседа: Личная гигиена. ОФП - на все группы мышц.СФП - Стойка игрока, перемещение.Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.Подвижные игры:«Пятнашки».	2
10	ОФП.- На все группы мышц.СФП - Стойка игрока, перемещение.-Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч. Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч. Подвижные игры: «Перестрелка», «Мяч капитану».	2
11	ОРУ со скакалкой.СФП - Стойка игрока, перемещение.-Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.- Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.-Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками Подвижные игры: «Бросай - поймай»	2
12	Строевые упражнения. ОРУ с мячами.СФП - Стойка игрока, перемещение. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.)Подвижные игры: «Мяч капитану»	2
13	ОФП - на все группы мышц.СФП- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его. Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его.Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой. П/и «Перестрелка».	2
14	Строевые упражнения.ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перемещение в стойке. Удар мяча о стену правой, левой рукой.Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч.	2

15	ОФП - на все группы мышц.СФП - Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, поймать его. Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд.Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед. П/и «Мяч по кругу»	2
16	Турнир по волейболу по итогам полугодия	1
17	ОФП - на все группы мышц.СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч. Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч. П/и «Пятнашки».	2
18	Беседа: Режим питания спортсмена. ОФП - на все группы мышц.СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч. Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.	2
19	Строевые упражнения. СФП - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Бросай - поймай»	2
20	ОФП - на все группы мышц.СФП - Броски мяча вверх о стену стоя к стене спиной, поворот на 180 градусов, поймать мяч. - Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу. Эстафета с мячами.	2
21	Строевые упражнения.СФП - Сидя на полу (ноги прямые) подбросить мяч вверх, успеть встать и поймать мяч. - Мяч за спиной, подбросить мяч вперед-вверх, поймать мяч перед собой.«Пятнашки»	2
22	Строевые упражнения. ОРУ с мячами.СФП - Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать мяч.Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч.Броски мяча вверх о стену с поворотом на 360 градусов и ловля мяча. П/и «Пятнашки», «Вызов номеров».	2
23	ОФП - на все группы мышц.СФП - Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч. - Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его. П/и «Мяч капитану».	2
24	ОРУ с малыми мячами.СФП - Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его одной рукой. - Мяч за спиной, бросок мяча из-за спины о стену, поймать мяч. П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».	2
25	Строевые упражнения. ОРУ без предметов.СФП - Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него. Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч.Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.	2

26	Турнир по волейболу	1
27	Беседа: Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. СФП- Ударить мячом о стену из-за спины, поймать мяч. Ударить мячом о стену из-за головы, поймать мяч. Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками. П/и « Охотники и утки»	2
28	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками.- Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и « Городки»	2
29	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его. - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего. П/и «Передай мяч»	2
30	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. СФП - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.	2
31	ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания. 2)челночный бег 3*10м П/и «Вышибалы»	2
32	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1)6-ти минутный бег, 2)прыжок в длину с места 3)прыжки через скакалку	2
33	ОФП - на все группы мышц. СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его. - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего. П/и « Перестрелки»	2
34	Беседа: Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Строевые упражнения. СФП - В группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением. П/и « Охотники и утки»	2
35	ОРУ со скакалкой. Тестирование: гибкость СФП - Эстафеты с мячами	2
36	Первенство команд школы	1
37	Строевые упражнения ОФП - на все группы мышц. СФП - В тройках броски мяча друг другу в перебежках. П/и «Борьба за мяч»	2

