

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

