

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕРНОВЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КАСТОРЕНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании педагогического
совета школы
Протокол №1 от 28.08.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы Шеливанов В.П.
Приказ № 166 от 31 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Секция «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Шеливанов Владимир Петрович

Учитель физической культуры

с. Жерновец

2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для 6-11 классов разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012года №273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 8 декабря 2020 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 №196);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до2025года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29мая 2015г.№996-р);
- Положение о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеразвивающих программ МКОУ «Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»;
- Устав МКОУ «Жерновецкая средняя общеобразовательная школа».

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год.

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, эстафеты, конкурсы, соревнования.

Режим занятий: Занятия в секции проводится 1раз в неделю по (80 мин).

Ожидаемые результаты:

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;

- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать**:
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Форма подведения итогов реализации программы: соревнования

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, эстафеты, конкурсы, соревнования.

Средства обучения: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, .

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры; Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Содержание учебного занятия

Содержание раздела теоретической подготовки – в процессе занятия

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Содержание раздела физической подготовки – в процессе занятия

1. Общая физическая подготовка.
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Содержание раздела технической подготовки – в процессе занятия

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх толчком двумя и приземлением на две ноги.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым /левым боком:
 - с разной скоростью,
 - в одном и разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым /левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
 - 1.5. Имитация защитных действий.
 - 1.6. Имитация действий атаки.
- ### 2. Передачи сверху.
- 2.1. Передачи у стены.
 - 2.2. Передачи в парах.
 - 2.3. Передачи в тройках.
 - 2.4. Передачи в четверках.
 - 2.5. Передачи над собой.
- ### 3. Передачи снизу.
- 3.1. Передачи у стены.
 - 3.2. Передачи в парах.
 - 3.3. Передачи в тройках.
 - 3.4. Передачи в четверках.
 - 3.5. Передачи на удержание.
 - 3.6. Передачи над собой.
- ### 4. Нападающий удар, подача.
- 4.1. Нападающий удар из 4 зоны.
 - 4.2 Нападающий удар из 3 зоны.
 - 4.3 Нападающий удар из 2 зоны.

5. Содержание раздела тактической подготовки – в процессе занятия

1. Защитные действия при блокировании.
2. Тактика подачи.
3. Тактика нападения.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
8. Игра в волейбол.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
Перемещения		
1	Стойка игрока (исходные положения)	1
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
Передачи мяча		
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	3
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	5
Подачи мяча		
1	Нижняя прямая	2
2	Верхняя прямая	3
3	Подача в прыжке	4
Атакующие удары (нападающий удар)		
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	2
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2
Прием мяча		
1	Прием мяча снизу двумя руками	2
2	Прием мяча сверху двумя руками	5
3	Прием мяча, отраженного сеткой	2
Блокирование атакующих ударов		
1	Одиночное блокирование	1
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1
3	Страховка при блокировании	4
Тактические игры		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	2
3	Командные тактические действия в нападении, защите	2
4	Двухсторонняя учебная игра	6
Подвижные игры и эстафеты		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2
2	Игры развивающие физические способности	2
Физическая подготовка		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5
Судейская практика		
1	Судейство учебной игры в волейбол	4
Итого:		68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

№ занятия	Тема тренировочного занятия	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
1	Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники перемещения игрока.	1			
2	Совершенствование перемещения приставными шагами.	1			
3	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх. Игра в волейбол.	1			
4	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперед- вверх. Игра в волейбол.	1			
5	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра в волейбол.	1			
6	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1			
7	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Игра в волейбол.	1			
8	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1			
9	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1			
10	Совершенствование нижней прямой подачи. Игра в волейбол.	1			
11	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1			
12	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1			

13	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
14	Совершенствование верхней прямой подачи. Игра в волейбол.	1		
15	Сдача контрольного норматива передачи из зоны 3 в зону 4. Игра в волейбол.	1		
16	Сдача контрольного норматива передачи из зоны 2 в зону 3. Игра в волейбол.	1		
17	Совершенствование на точность передачи мяча через сетку в прыжке. Игра в волейбол.	1		
18	Совершенствование подачи на точность: последовательно в зоны 1 6 5 4 2. Игра в волейбол.	1		
19	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
20	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
21	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
22	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
23	Совершенствование приема снизу двумя руками. Игра в волейбол.	1		
24	Совершенствование приема снизу двумя руками. Игра в волейбол.	1		
25	Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол.	1		
26	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
27	Совершенствование прямого нападающего удара. Игра в волейбол.	1		
28	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		

29	Совершенствование нападающего удара переводом вправо (влево). Игра в волейбол.	1		
30	Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игра в волейбол.	1		
31	Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2. Игра в волейбол.	1		
32	Совершенствование нападающего удара через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3. Игра в волейбол.	1		
33	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
34	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
35	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
36	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
37	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
38	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
39	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
40	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
41	Совершенствование приема мяча отраженного сеткой. Игра в волейбол.	1		
42	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
41	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
44	Совершенствование учебно-	1		

	тренировочной игры в волейбол.			
45	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
46	Совершенствование одиночного блокирования. Игра в волейбол.	1		
47	Совершенствование блокирования нападающего удара из зоны 4 в зону 5. Игра в волейбол.	1		
48	Совершенствование блокирования нападающего удара из зоны 2 в зону 1. Игра в волейбол.	1		
49	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
50	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
51	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
52	Совершенствование группового блокирования. Игра в волейбол.	1		
53	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
54	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
53	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
56	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
57	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
58	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	1		
59	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	1		
60	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	1		

61	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
62	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
63	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
64	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
63	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		
66	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	1		
67	Совершенствование страховки при блокировании. Игра в волейбол.	1		
68	Совершенствование учебно-тренировочной игры в волейбол.	1		