Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №1
Тутаевского муниципального района

Принято на заседании
методического совета
Протокол №1 от 15.08.2024 г.

Утверждено
приказом директора МОУ лицей №1
№ 309/01-09 от 15.08.2024 г.

Шинкевич Наталья Васильевна

Подписано цифровой подписью: Шинкевич Наталья Васильевна
Дата: 2024.08.15 11:36:54 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист»

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Савельичев Владимир Николаевич,
учитель физической культуры

2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный волейболист» (далее программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к развитию физических сил и укреплению здоровья, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.
Программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 15 лет.
Продолжительность образовательного процесса – 1 год.
Обучение по программе рассчитано на 68 часов.

Режим занятий

2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими 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;

Учащиеся 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.
- понимание задачи, поставленные педагогом;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- умения работать в коллективе;
- проявление самостоятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

Спортивный инвентарь и оборудование:

сетка волейбольная- 2шт.
стойки волейбольные
гимнастическая стенка- 1 шт.
гимнастические скамейки-4шт.
гимнастические маты-6шт.
скакалки- 15 шт.
мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
мячи волейбольные – 8 шт.
рулетка- 1шт.

Дидактическое обеспечение программы

Картотека упражнений по волейболу (карточки).
Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования или учителем физической культуры.

Календарно тематическое планирование.

	Тема	Основные виды деятельности	Кол-во часов	дата

			теория	практика	
	Техника перемещений 2 ч				
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях.	Слушают инструктаж, задают интересующие вопросы.	1		
2	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	2,5	
	Прием, передача, подача мяча 40 ч				
3	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
4	Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
5	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
6	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
7	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
8	Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
9	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
10	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
11	Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
12	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	

13	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
14	Учебная игра в волейбол.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
15	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
16	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
17	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
18	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
19	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
20	Учебная игра в волейбол.	Делятся на команды, повторяем правила игры. Применяют разученные элементы на практике.	0,5	0,5	
21	Верхняя прямая подача.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
22	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
23	Учебная игра в волейбол.	Делятся на команды, повторяем правила игры. Применяют разученные элементы на практике.		1	
24	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.**	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
25	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения	0,5	0,5	

		элемента.			
26	Учебная игра в волейбол.	Делятся на команды, повторяем правила игры. Применяют разученные элементы на практике.	0,5	0,5	
27	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.**	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
28	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
29	Учебная игра в волейбол.	Делятся на команды, повторяем правила игры. Применяют разученные элементы на практике.	0,5	0,5	
30	Верхняя прямая подача с вращением.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
31	Передача из зо 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
32	Учебная игра в волейбол.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике.		1	
33	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
34	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	1,5	
35	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике.		1	
36	Верхняя прямая подача в прыжке.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
37	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике.		1	
38	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
39	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике.		1	
40	Верхняя прямая подача в прыжке.	Слушают объяснения,	0,5	0,5	

	Прием мяча с подачи в зону 3.	смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.			
41	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
42	Учебно – тренировочная игра в волейбол	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике.		1	
	Нападающий удар. Блокирование 12 ч				
43	Прямой нападающий удар.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
44	Верхняя прямая подача в прыжке.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
45	Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
46	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике.		1	
47	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	1,5	
48	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике.		1	
49	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	1	1	
50	Групповое блокирование.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	1	1	
51	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике.		1	
	Тактика игры в нападении 12 ч				
52	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
53	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения	0,5	0,5	

		элемента.			
54	Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике.		1	
55	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	1	1	
56	Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике. Выполняют полученные задания.		1	
57	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	1	1	
58	Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике. Выполняют полученные задания.		1	
59	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	1	1	
60	Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике. Выполняют полученные задания.		1	
	Тактика игры в защите 2ч				
61	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Слушают объяснения, смотрят технику выполнения. Выполняют упражнения для освоения элемента.	0,5	0,5	
62	Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Делятся на команды, применяют разученные элементы на практике. Выполняют полученные задания.		1	
			27	41	
	ИТОГО 68 ЧАСОВ				