

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 26»

Принята на заседании
Педагогического совета
« 07 » июня 2023 г.
Протокол № 10

 УТВЕРЖДАЮ:
Для документов
Директор _____
« 07 » июня 2023 г.

Дополнительно общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
Возраст учащихся: 14-16 лет

Автор-составитель: Рябинина Ксения Васильевна, ПДО
Смирнов Михаил Валерьевич, ПДО

Ярославль 2023

Оглавление.

1.Пояснительная записка.....	3.
-Актуальность и практическая значимость	3.
-Цель, задачи программы.....	5.
-Ожидаемые результаты	6.
-Сроки реализации.....	6.
-Формы аттестации.....	6.
2.Календарно-тематическое планирование.....	7.
3.Содержание программы.....	12.
4.Обеспечение программы.....	13.
-Материально-техническое обеспечение программы.....	13.
-список литературы.....	14.

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу «Волейбол» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., ступ. в силу с 01.08.2020)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 30.09.2020)
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи», утвержденные 28.09.2020 (Постановление № 28 Главного государственного санитарного врача РФ);
6. Приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»
7. Устав ОО

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить

определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Программа реализуется в Дзержинском муниципальном районе г. Ярославля, в городской местности.

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к всестороннему саморазвитию

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Этапы реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Обучающиеся будут изучать общую и специальную физическую подготовку, а также технико-тактические действия игры в волейбол.

Ожидаемые результаты:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
4. Решение проблему занятости в свободное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

Срок реализации:

2022-2023 учебный год

Формы аттестации.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (промежуточная и итоговая аттестация). Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Формы занятий: Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

Физическая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Календарно-тематическое планирование.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
3	Гигиена, предупреждение травматизма	1	1	
4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка	12	1	11
6	Основы техники и тактики игры	10	1	9
7	Контрольные игры и соревнования	4		4
8	Контрольные испытания	2		2
9	Посещения тренировок	2		2
	итого	34	6	28

№	Тема занятия	Формы организации деятельности учащихся	Дата проведения	
			план	факт
1	Волейбол - цели и задачи. История возникновения волейбола Техника безопасности.	Беседа, Презентация		
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра " Перестрелка"	Демонстрация Практическая работа . Игра.		
3	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты.	Практическая работа Беседа		

	Влияние физических упражнений на организм человека			
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие гибкости; Игра «пионербол» с элементами волейбола.	Практическая работа Беседа		
5	Приём мяча двумя руками снизу. Эстафеты	Практическая работа Игра		
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками	Практическая работа Игра.		
7	Верхняя передача мяча в парах через сетку Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости	Практическая работа		
8	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Практическая работа Демонстрация		
9	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы.	Практическая работа Игра		
10	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону Специфика средств общей и специальной физической подготовки.	Практическая работа		
11	Передача мяча сверху Практическая 17.11 17.11 двумя руками в прыжке в тройках Правила	Практическая работа		

	соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь			
12	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам Закаливание организма.	Игра Беседа		
13	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Игра.		
14	Игра «пионербол» Виды соревнований.	Беседа Игра.		
15	Двусторонняя игра	Игра.		
16	Игра «пионербол»	Игра.		
17	Игра «пионербол»	Игра.		
18	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа		
19	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа		
20	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Практическая работа		
21	Двухсторонняя игра с заданием	Практическая работа		
22	Двухсторонняя игра с заданием. Вредные привычки и их профилактика	Практическая работа Беседа		
23	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа		
24	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа		
25	Прием нижней подачи и первая передача в зону 3	Практическая работа		

26	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование		
27	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Тестирование		
28	Контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Экскурсия		
29	Игра в волейбол по основным правилам	Практическая работа		
30	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Практическая работа		
31	Соревнование в группах	Соревнование		
32	Соревнование в группах	Соревнование		
33	Соревнование школьные среди классов . Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.	Практическая работа Соревнование		
34	Соревнования между школами. Разбор проведённых игр. Итоговое занятие	Соревнование		
	итого	34 часа		

Содержание программы.

Теоретические занятия – 6 (часов)

История возникновения волейбола.

Волейбол - цели и задачи.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

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

Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований.

Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия –28(часов)

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Практические занятия по технике

Перемещения и стойке: - стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - нижняя прямая , нижняя боковая.

Практические занятия по тактике

Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу

выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

Список литературы.

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
 2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
 3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
 4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
 6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
 7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
 8. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
 9. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва.