

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 имени И.Ф.Вараввы
муниципального образования Староминский район Краснодарского края

Принята на заседании
методического совета
от «29 » августа 2024г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №1
им.И.Ф.Вараввы

Е.В.Кухтина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года
Возрастная категория: от 13 до 16 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер Программы в Навигаторе: 15171

Автор-составитель:

Глушко Денис Сергеевич,
учитель физической культуры

ст. Староминская, 2024

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование Староминский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 им.И.Ф.Вараввы муниципального образования Староминский район станция Староминская, ул.Красная, 24 телефон 5-84-66
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Механизм финансирования	Муниципальное
Разработчик(и) программы	Глушко Денис Сергеевич, учитель физической культуры
Краткое описание программы	Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. В начальных классах. предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объем)	3 года
Возрастная категория	от 13 до 16 лет
Цель программы	-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ. -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; - теоретическое и практическое обучение игре в волейбол; -обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям
Задачи программы	-создавать условия для организованной занятости учащихся; -поддерживать и развивать одарённых детей, увлечённых волейболом; -развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

	<p>движений, скоростно-силовые качества, выносливость;</p> <p>-воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,</p> <p>настойчивость;</p> <p>- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность себе, а иногда и боязнь.</p>
Ожидаемые результаты	<p>По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.</p>
Возможность реализации в сетевой форме	
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	<p>Учебно-тематический план, содержание занятий, их вид и формы построены таким образом, что могут быть частично реализованы путем электронного обучения с применением дистанционных технологий.</p>
Материально техническая база	<p>1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей,</p> <p>2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).</p>

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. В начальных классах предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений.

Срок реализации: 3 года. Количество часов 34 в год.

Исходные позиции данной образовательной программы:

- принцип набора - обучающиеся секции «Волейбол»
- время проведения – дополнительные занятия (секция);
- по степени авторского вклада образовательная программа является модифицированной; она создана на основе программы секции «Волейбол», реализующая свою деятельность в общеобразовательных учреждениях.

В настоящую программу внесено ряд изменений, позволяющих адаптировать его под учебно-воспитательный процесс.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям.

Основные задачи программы:

- создавать условия для организованной занятости учащихся;
- поддерживать и развивать одарённых детей, увлечённых волейболом;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Образовательный процесс секции рассчитан на 3 года, где могут заниматься дети с 13 до 16 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав до 25 учащихся. Занятие проходит один раз в неделю, 34 часа в год.

Учебно-тематический план секции волейбол

№ занятий	Наименование темы	Всего часов
1.	Теория	1
2.	Специальная подготовка техническая	21
3.	Специальная подготовка тактическая	10
4.	ОФП	На каждом занятии
5.	Соревнования	2

Содержание программы

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.
- ✓ Общий режим дня и его значение дня 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.

Тема «Тактическая подготовка» (10 часов). 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 определённого вида спорта)

Практика: (21 час).

- ✓ 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 приёма 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 (2 часа)

- ✓ 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 – Обшиеразвивающие упражнения(на каждом занятии)

Во 2м классе обучение волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол. В 3 - 4 классе обучение проводится по упрощенным правилам мини-волейбол

Контроль уровня достижений учащихся

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Планируемые результаты обучения

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Выявлять характерные ошибки и исправлять их.

Условия необходимые для реализации образовательной программы:

Материально - техническое обеспечение:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные- 2шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-5шт.
5. скакалки- 10 шт.
6. мячи набивные (масса 1кг)- 10.
7. мячи волейбольные – 25 шт.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ урока	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). - Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. П./И «Передай мяч»	1	
2	Строевые упражнения. ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП - Мяч зажат ногами (стопой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками. - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/И «Прыжки по кочкам»	1	
3	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения. Тестирование: 1) бег 30м. 2) прыжок в длину с места. П/И «Зайцы в огороде» «Прыжки по кочкам»	1	
4	Строевые упр. ОРУ с гимн. палками Тестирование: 1) челночный бег 3*10м 2) гибкость П/И «Прыжки по кочкам»	1	
5	Строевые упр. ОРУ без предметов. Тестирование: 1) 6-ти минутный 2) подтягивания. 3) прыжки через скакалку П/И «Салки с мячами»	1	
6	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перебрасывание мяча друг другу через круг. - Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. - Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу. П/И «Передай мяч»	1	
7	ОФП - на все группы мышц. СФП - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.)	1	

	Передача мяча в парах. П/и «Городки»		
8	Беседа: « Что нужно делать для улучшения осанки» ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. - Стоя спиной к стене, бросить мяч между ногами так, чтобы он ударился об пол и о стену, и поймать его после отскока от стены. - Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на на 180 градусов поймать мяч. П/и «Пятнашки».	1	
9	ОФП.- На все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. П/и«Перестрелка», «Мяч капитану».	1	
10	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП - Стойка игрока, перемещение. - Перебрасывание мяча друг другу из- за спины. - Дети перебрасывают мяч, стоя в шеренгах (расстояние между детьми около 2-2,5 метров), указанными выше способами. П/и «Бросай- поймай»	1	
11	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Стойка игрока, перемещение. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Мяч капитану», «Точный расчет».	1	
12	ОФП - на все группы мышц. СФП - Перебрасывание мяча через веревку или сетк - Перебрасывание мяча через сетку снизу. - Перебрасывание мяча через сетку из-за головы. П/и «Перестрелка».	1	
13	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 на 180 градусов поймать мяч. П/и «Точный расчет»	1	
14	ОФП - на все группы мышц. СФП - Подбросить мяч вверх перед собой и отбивать	1	

	его через сетку. - В парах броски мяча друг другу через сетку. - Передача и перебрасывание мяча в тройках с перебежками. П/и: «Мяч по кругу»		
15	ОФП - на все группы мышц. СФП: В парах броски мяча через сетку одной рукой, ловля мяча. - Передача мяча в парах в движении. П/и: «Пятнашки».	1	
16	ОФП - на все группы мышц. СФП - Передавать мяч друг другу над головой (ставить детей по росту) - То же, но за спиной. П/и: «Бросай-поймай»	1	
17	ОРУ с мячами. СФП - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и: «Бросай-поймай»	1	
18	ОФП - на все группы мышц. СФП - Броски мяча вверх о стену с поворотом на 360 градусов и ловля мяча. Эстафета с мячами.	1	
19	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - В парах (двумя мячами) броски и ловля мяча. П/и «Пятнашки», «Мяч капитану».	1	
20	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Перебрасывание мяча друг другу через круг. - Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол. - Передача мяча друг другу во время ходьбы по кругу. - В парах (двумя мячами) броски и ловля мяча. П/и «Пятнашки», «Вызов номеров».	1	
21	ОФП - на все группы мышц. СФП - В тройках броски мяча друг другу в перебежках. 2 -Бросок мяча правой (левой) рукой через сетку на расстоянии от сетки 5м П/и «Мяч капитану».	1	
22	Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами мячами.	1	

	СФП - В парах броски мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 4-5м и ловля мяча - Мяч зажат ногами между стоп, подпрыгнуть, подбрасывая мяч ногами, поймать мяч. П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».		
23	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП – В парах мяч зажат ногами между стоп, подпрыгнуть, подбрасывая мяч ногами партнёру, поймать мяч. - Бросок мяча о стену из-за спины П/и «Перестрелки»	1	
24	Беседа: « Для чего нужно закаливание организма» ОФП - на все группы мышц. СФП - В парах 1-бросок мяча вверх, 2-ловля мяча после перемещения. - Броски и ловля мячей в парах через сетку. Правила игры в пионербол. П/и « Точный расчет»	1	
25	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Удар мяча о стену правой, левой рукой. - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Осаждённая крепость»	1	
26	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - Мяч зажат пятками, в прыжке согнуть ноги и выбросить мяч назад-вверх, поймать мяч - Стоя спиной к стене на расстоянии 2м, бросить мяч за голову. Повернуться и поймать мяч. П/и «Пятнашки»	1	
27	Строевые упражнения. ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Игра в кругу двумя, тремя мячами 2 - В прах, лёжа на животе, бросок мяча вверх - влево (вправо) двумя руками. П/и « Борьба за мяч»	1	
28	Строевые упражнения. ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания, 2)прыжки через скакалку Учебная игра «Пионербол».	1	
29	Строевые упражнения.	1	