

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия имени
Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова» с. Ольговка
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена на заседании
методического совета.
Председатель
метод.совета /Киньшина О.А./..
Протокол от 26.08.2023 № 1

Принята на педагогическом
Совете.
Протокол от 31.08.2023 № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Юный волейболист»**

возраст обучающихся 11-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Борисов П. П.

2023

Содержание

1. Пояснительная записка	стр.3-4
2. Планируемые результаты	стр.5
3. Содержание программы	стр.5-8
4. Рабочая программа ДООП	стр.8
5. Организационно-педагогические условия реализации	стр.8-9
6. Учебный план	стр.9
7. Календарный учебный график	стр.10
8. Оценочные материалы	стр.10-11
9. Рабочая программа воспитания.	стр. 11-12
Календарный план воспитательной работы	стр.12
10. Приложения	стр. 13-24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основе разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее - программа) лежат следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Положение МБОУ «Гимназия им.И.М. Макаренкова, с. Ольговка «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы»
14. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Гимназия им.И.М. Макаренкова» с. Ольговка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Адресат программы. Программа рассчитана на возраст 11-16 лет. Занятия проводятся для всех желающих с учетом возрастных особенностей. Занятия проводятся как в разновозрастных группах, так и в группах, объединенных по возрасту учащихся. Состав участников 10 – 15 человек.

Объём программы, срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов по программе - 144 часа.

Формы обучения: очная

Формы реализации образовательной программы: традиционная

Организационные формы обучения. Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. Занятия могут проходить и в форме игры. Используются как фронтальные, так и индивидуальные формы работы с обучающимися. В зависимости от темы и формы проведения занятия применяются словесные, наглядные или практические методы обучения. Обязательным является применение на занятиях здоровьесберегающих технологий: чередование различных видов деятельности, проведение динамических пауз, создание условий для работы каждого обучающегося в комфортном для него режиме и темпе, предъявление посильных для обучающихся требований в области интеллектуальных и физических действий в соответствии с индивидуальными особенностями психофизического развития конкретного ребёнка.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часу. Учебный час составляет - 40 минут.

Цель и задачи программы:

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма.

образовательные:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при овладении основами техники и тактики волейбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

2. Планируемые результаты.

По окончании курса по теме «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающиеся будут уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения:
 - упражнения на развитие гибкости,
 - упражнения на развитие скоростных способностей,
 - упражнения на развитие координационных способностей,
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- выполнять первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет;

- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании курса по теме «Основы волейбола» обучающиеся будут знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «волейбол»;
- тактические приемы и методы игры в волейбол;
- правила игры в волейбол;
- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу);
- осvoят первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности;
- приобретут навыки в судейства, выполнение нормативов по видам подготовки;
- выполнять определенную игровую функцию в команде.

3.Содержание программы

1. Физическая подготовка (72 ч.)

Общая физическая подготовка (70 ч.)

Теория - 2 ч.

Значение общего развития человека. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности поведения на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах.

Практика – 70 ч.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). Специально-беговые и прыжковые упражнения. - Упражнения для развития прыгучести.

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты

прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.

Подвижные игры. «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты». «Пятнашки», «Пустое место», «Мяч водящего», «Гонка мячей». «Комбинированные эстафеты».

Специальная физическая подготовка .

Значение СФП в подготовке волейболистов. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Теоретические основы СФП.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами

- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу

- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)

- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной

- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно

- челночный бег с набивными мячами в руках

Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног с взмахом рук вверх

- то же, но с прыжком вверх

- то же, но с набивным мячом в руках

- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед

- то же, с отягощением

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

Упражнения с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи),

- прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

1.3. Промежуточная аттестация

Эстафеты. Спортивные состязания.

2. Основы волейбола (72 ч.)

Технико-тактическая подготовка - 70 ч.

Теория – 2 ч. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Терминология в волейболе. Правила игры. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика – 70 ч. Перемещения и стойки. Стойка основная. Стойка низкая. Ходьба. Бег. Перемещение приставными шагами лицом. Перемещение приставными шагами боком (правым,

левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способы перемещений. Передачи.

Передачи мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Над собой – на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи.

Нижняя прямая (боковая) подача мяча. Верхняя прямая подача. подача с вращением мяча. подача с вращением мяча. подача в прыжке. Верхняя передача мяча. подача мяча в стену-расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку-расстояние 6м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Технические приемы, техника защиты:

Перемещения и стойки.

Перемещения в нападении, в низких стойках; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину на бедро.

Прием сверху двумя руками.

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед, вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» а кистях – стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подач и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Промежуточная аттестация

Проведение групповых соревнований, товарищеских игр.

4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (приложение 1)

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Сетка волейбольная	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	10
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
4	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	6
6	Корзина для мячей	штук	2
7	Мяч теннисный	штук	10
8	Мяч футбольный	штук	2
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
10	Скакалка гимнастическая	штук	13
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Эспандер резиновый ленточный	штук	11

Кадровое обеспечение программы.

Программу «Волейбол» реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, высшую квалификационную категорию, прошедший курсовую подготовку по теме: «Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности».

Список литературы, интернет ресурсы

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
11. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
13. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
14. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
15. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
16. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
17. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
18. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
19. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

6. Учебный план

№ п/п	Тема	Общее количество часов	1 год		Форма проведения промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
	Физическая подготовка	72		70	«Зачет» или «Незачет» за участие в подвижных играх, учебных играх по волейболу, контрольных испытаниях.
1	Значение общего развития человека. Методы и средства ОФП.		2		
2	Общеразвивающие упражнения			14	
3	Развитие скоростно-силовых способностей			14	
4	Развитие координационных способностей			14	
5	Развитие гибкости			14	
6	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты			14	
	Основы волейбола	72	2	70	
7	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Терминология в волейболе. Правила игры.		2		
8	Перемещения и стойки.			6	
9	Передачи мяча сверху двумя руками			18	
10	Подачи мяча.			12	
11	Нападающие удары.			12	
12	Прием сверху, снизу двумя руками			12	

13	Блокирование мяча.			10	
	Итого:	14	4	140	
		4			

7. Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	24.05.2024
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней в неделю	2
Количество учебных дней в год	72
Количество учебных часов в день	2
Продолжительность одного часа занятия	40 минут
Перерыв между учебными часами	-
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы: с 30.12. 2023 по 07.01.2024 года Летние каникулы с 25.05. 2024 по 31.08.2024 Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками: 23 февраля 2024; 8 марта 2024г; 1мая 2024г.; 9.10. мая 2024г
Сроки проведения промежуточной аттестации	16-23 мая 2024г.

8. Оценочные материалы.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Форма проведения промежуточной аттестации – выставление «зачет» или «незачет», который фиксируется педагогом в журнале. «Зачет» выставляется, если обучающийся принял участие в более чем в 50% мероприятий проводимых в течение учебного года: подвижные игры, контрольные испытания, учебные игры.

9. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психологопедагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Цель программы - воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

Задачи:

- формирование ответственного подхода к решению задач различной сложности;
- формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- формирование навыков командной работы;
- воспитание умения работать в коллективе при учете личностных качеств и психолого-возрастных особенностей каждого ребенка;
- формирование устойчивого интереса к пению
- воспитание интереса и уважительного отношения, как к своему, так и к чужому труду, усидчивости, аккуратности, трудолюбия;
- воспитание эмоционального восприятия искусства, умения находить и ценить прекрасное в окружающем мире;

- приобщение к концертной деятельности (участие в конкурсах и фестивалях детского творчества);

- стимуляция познавательной активности.

Формы занятий

- групповые учебно-тренировочные;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование;
- учебные соревнования;
- участие в соревнованиях.

Тип занятий: теоретические и практические.

Планируемые результаты.

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способность к дальнейшему саморазвитию;
- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;
- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
Школьные соревнования по пионерболу 5 кл	Соревнования	05.11.2023
Школьные соревнования по волейболу 6-7кл	Соревнования	05.12.2023
Школьные соревнования по пионерболу 6 кл	Соревнования	05.03.2024
Школьные соревнования по пионерболу 5-6кл	Соревнования	05.03.2024
Спортивные эстафеты	Соревнования	Апрель-май

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Волейбол».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Волейбол».
Приказ от 01.09.2023г. № 279

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист»

Педагог:
Борисов Павел Петрович,
высшая квалификационная
категория

2023- 2024 учебный год

1. Планируемые результаты.

По окончании курса по теме «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающиеся будут уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения:
упражнения на развитие гибкости,
упражнения на развитие скоростных способностей,
упражнения на развитие координационных способностей,
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- выполнять первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общеподготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании курса по теме «Основы волейбола» обучающиеся будут знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «волейбол»;
- тактические приемы и методы игры в волейбол;
- правила игры в волейбол;
- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу);
- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельностью;
- приобретут навыки в судействе, выполнение нормативов по видам подготовки;
- выполнять определенную игровую функцию в команде.

2. Содержание программы

1. Физическая подготовка (72 ч.)

Общая физическая подготовка (70 ч.)

Теория - 2 ч.

Значение общего развития человека. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности поведения на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при

травмах.

Практика – 70ч.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). Специально-беговые и прыжковые упражнения. - Упражнения для развития прыгучести.

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.

Подвижные игры. «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты». «Пятнашки», «Пустое место», «Мяч водящего», «Гонка мячей». «Комбинированные эстафеты».

Специальная физическая подготовка .

Значение СФП в подготовке волейболистов. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Теоретические основы СФП.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами

- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу

- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)

- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной

- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно

- челночный бег с набивными мячами в руках

Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног с взмахом рук вверх

- то же, но с прыжком вверх

- то же, но с набивным мячом в руках

- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед

- то же, с отягощением

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

Упражнения с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи),
- прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

1.3. Промежуточная аттестация

Эстафеты. Спортивные состязания.

2. Основы волейбола (72 ч.)

Технико-тактическая подготовка - 70 ч.

Теория – 2 ч.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Терминология в волейболе. Правила игры. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практика – 70 ч.

Перемещения и стойки.

Стойка основная. Стойка низкая. Ходьба. Бег. Перемещение приставными шагами лицом. Перемещение приставными шагами боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способы перемещений.

Передачи.

Передачи мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Над собой – на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи.

Нижняя прямая (боковая) подача мяча. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча. Подача мяча в стену-расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку-расстояние 6м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Технические приемы, техника защиты:

Перемещения и стойки.

Перемещения в нападении, в низких стойках; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину на бедро.

Прием сверху двумя руками.

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед, вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» а кистях – стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подач и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия.

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Промежуточная аттестация

Проведение групповых соревнований, товарищеских игр.

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«ВОЛЕЙБОЛ» (144 ЧАСА)**

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
Сентябрь			
1.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола		
2.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.		
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения		
4.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения		
5.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения		
6.	Развитие специальных двигательных качеств		
7.	Развитие специальных двигательных качеств		
8.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами		
9.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами		
10.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами		
11.	Передача мяча сверху двумя руками		
12.	Передача мяча сверху двумя руками		
13.	Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара		
14.	Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара		
15.	Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара		
16.	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению		
Октябрь			
17.	Нижняя передача на точность		
18.	Прием мяча снизу двумя руками в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2		
19.	Прием мяча снизу двумя руками в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2		
20.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину		
21.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину		
22.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2		
23.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2		
24.	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.		
25.	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.		
26.	Определение времени для отталкивания при блокировании		
27.	Определение времени для отталкивания при блокировании		

28	Выбор места при приеме мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		
29	Выбор места при приеме мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		
30	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов		
31	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов		
32	Командные действия		
33	Командные действия		
34	Командные действия		
Ноябрь			
35	Подвижные учебные и контрольные игры		
36	Подвижные учебные и контрольные игры		
37	Практика судейства		
38	Практика судейства		
39	Подвижные игры		
40	Подвижные игры		
41	Подвижные игры		
42	Подвижные игры		
43	Подвижные игры		
44	Подвижные игры		
45	Подвижные игры		
46	Подвижные игры		
47	Подвижные игры		
48	Подвижные игры		
49	Контрольные испытания		
50	Контрольные испытания		
51	<i>Контрольные испытания</i>		
52	<i>Контрольные испытания</i>		
Декабрь			
53	Подвижные игры		
54	Подвижные игры		
55	Подвижные игры		
56	Подвижные игры		
57	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
58	Игра в волейбол по упрощенным правилам		

59	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
60	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
61	Игра в пионербол		
62	Игра в пионербол		
63	Игра в пионербол		
64	Игра в пионербол		
65	Игра в пионербол		
66	Игра в пионербол		
67	Игра в пионербол		
68	Игра в пионербол		
Январь			
69	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
70	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
71	<i>Контрольные испытания</i>		
72	<i>Контрольные испытания</i>		
73	<i>Контрольные испытания</i>		
74	<i>Контрольные испытания</i>		
75	Игра в пионербол		
76	Игра в пионербол		
77	Техника безопасности на занятиях секции Перемещения и стойки		
78	Техника безопасности на занятиях секции Перемещения и стойки		
79	<i>Общеразвивающие и подготовительные упражнения</i>		
80	<i>Общеразвивающие и подготовительные упражнения</i>		
81	Правила и судейство игр по волейболу.		
82	Правила и судейство игр по волейболу.		
Февраль			
83	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами		
84	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами		
85	Передача мяча сверху двумя руками		
86	Передача мяча сверху двумя руками		
87	Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара		
88	Передача мяча из глубины площадки для нападающего удара		
89	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению		
90	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению		
91	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед вверх)		
92	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед вверх)		
93	Подача мяча: верхняя прямая		
94	Подача мяча: верхняя прямая		
95	Нападающие удары		
96	Нападающие удары		

97	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач		
98	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач		
Март			
99	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину		
100	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину		
101	Блокирование		
102	Блокирование		
103	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2		
104	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2		
105	Индивидуальные действия		
106	Индивидуальные действия		
107	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.		
108	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи		
109	Определение времени для оттапливания при блокировании		
110	Определение времени для оттапливания при блокировании		
111	Выбор места при приеме мяча посланного через сетку		
112	Выбор места при приеме мяча посланного через сетку		
113	Групповые действия		
114	Групповые действия		
115	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов		
116	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов		
Апрель			
117	Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий		
118	Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий		
119	Контрольные испытания		
120	Контрольные испытания		

121	Подвижные учебные и контрольные игры		
122	Подвижные учебные и контрольные игры		
123	Практика судейства		
124	Практика судейства		
125	Подвижные игры		
126	Подвижные игры		
127	Подвижные игры		
128	Подвижные игры		
129	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
130	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
131	Контрольные испытания		
132	Контрольные испытания		
	Май		
133	Подвижные игры		
134	Подвижные игры		
135	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
136	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
137	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
138	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
139	Подвижные игры		
140	Подвижные игры		
141	Подвижные игры		
142	Подвижные игры		
143	Подвижные игры		
144	Подвижные игры		
	Всего: 144 часа		

