

Отдел образования Администрации Чертковского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол от «12» мая 2023 г.
№ 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Кутейниковская ООШ
В. В. Фандо
Приказ от «15» мая 2023 г.
№ 48



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: стартовый
Вид программы: модифицированная
Тип программы: традиционная с применением дистанционных технологий
Возраст детей: от 11 до 15 лет
Срок реализации: 34 часа
Разработчик: педагог дополнительного образования Видюков Артем Сергеевич

Кутейниково
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Особенностью данной программы является то, что в ней уделяется большое внимание формированию физически и психологически здоровой, развитой, социально-адаптированной личности, увлеченной и владеющей навыками игры в подвижные игры и игровыми видами спорта, для его дальнейшего полноценного развития в современном обществе. Программа включает в себя комплекс всевозможных подвижных игр, способствующих развитию таких физических качеств у обучающихся как скорость, ловкость, сила, выносливость, гибкость и координация.

Новизна данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель - содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи:**обучающие:**

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры;

- освоение учащимися необходимых знаний для занятий волейболом;

- овладение умениями и навыками игры в волейбол.

развивающие:

- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;

- развитие спортивных способностей учащихся;

- развитие желания участвовать в соревнованиях;

- способствовать развитию интереса к спортивным дисциплинам и результативности в игровых видах спорта через обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

воспитательные:

- воспитание упорства, трудолюбия, настойчивости в достижении цели;

- воспитание коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

В программе учитываются принципы: добровольности, доступности, гуманности и требовательности, наглядности, создания ситуации успеха ребенка, активности, образования и воспитания в коллективе и через коллектив.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов - 34.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Общее количество часов в неделю - 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Знакомство со спортивной игрой волейбол							
1	07.09	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
2	14.09	История возникновения волейбола. Основные правила	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос, игра
Общая физическая подготовка							
3	21.09	Основные способы подачи и передач	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
4	28.09	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. ОФП	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
5	05.10	Нижняя прямая подача. ОФП	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
6	12.10	Верхняя прямая подача. ОФП	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
7	19.10	Подача в прыжке. Нижняя передача мяча. ОФП	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
Техника нападения							
8	26.10	Командные тактические действия в нападении, защите	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
9	09.11	Двухсторонняя учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
10	16.11	Прием мяча с падением. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
11	23.11	Одиночное блокирование. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
12	30.11	Блокирование групповое. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Соревнования
13	07.12	Тактика вторых передач. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
Тактика групповых взаимодействий в игре							
14	14.12	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос

15	21.12	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
16	28.12	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
17	11.01	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Зачёт
18	18.01	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
Обучение технике перемещения и передачи мяча							
19	25.01	Индивидуальные тактические действия	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
20	01.02	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
21	08.02	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
22	15.02	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
23	22.02	Система игры в защите	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
24	29.02	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
25	07.03	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
26	14.03	Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
Игра по правилам с заданием							
27	21.03	Судейство в игре волейбол	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
28	04.04	Индивидуальное блокирование. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра

29	11.04	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
30	18.04	Совершенствование изученных тактических приёмов. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
31	25.04	Совершенствование подач. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
32	02.05	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
33	16.05	Совершенствование командного взаимодействия	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Зачёт
34	23.05	Внутришкольные соревнования по волейболу	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Соревнования
Итого			34				