

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ермаковская средняя школа №1»

«Согласовано»
на педагогическом совете №
12 от «29» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волебол»

Программа рассчитана на детей 11-14 лет

Срок реализации программы 1 год

Авторы – составители:

Рыбаков Василий Анатольевич,

Риве Владимир Викторович,

педагоги дополнительного образования

Ермаковское, 2024г.

Планируемые результаты

Личностные: в течение года наиболее способные и перспективные ученики будут отобраны и направлены в городскую сборную школьников по волейболу, для выступления на летнем фестивале школьников.

Предметные: у учеников, занимающихся не первый год в спортивной секции по волейболу, будет проведен мониторинг прироста физических способностей и технических навыков относительно себя самих.

Метапредметные: после формирования сборной лица по волейболу, предполагается выступления на различного уровня соревнованиях и турнирах, тем самым, дав детям возможность продемонстрировать свои способности не только внутри школы, но и внутри района.

Содержание курса

Теоретические занятия – 4 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

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. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 136 ч.

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

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

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

**Календарно - тематическое планирование по спортивному направлению
«Волейбол»**

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения	
				план	факт
1.	Теоретические занятия	4 ч.	История развития, известные спортсмены, просмотры видео с разбором игровых ситуаций, разучивание технических и тактических комбинаций.	07,09	
				08,09	
2	Техника перемещений.	2 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	14,09	
3.	Прием. Передача Подача мяча.	4 ч.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	15,09	
				21,09	
		4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.	22,09	
				28,09	
		4 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	29,09	
				05,10	
		4 ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	12,10	
				13,10	
		4 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	19,10	
				20,10	
		4 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	26,10	
				27,10	

		4 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	02,11 03,11
		6 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	9,11 10,11 16,11
		4 ч.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	17,11 23,11
		14 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	24,11 30,11 01,12 07,12 14,12 15,12 21,12

		4 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	22,12 28,12
		4 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	29,12 04,01
		6 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	05,01 11,01 12,01
4.	Нападающий удар. Блокирование	6 ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	18,01 19,01 25,01

		6 ч.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	26,01	
				01,02	
				02,02	
		6 ч.	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	08,02	
				09,02	
				15,02	
5.	Тактика игры в нападении.	6 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	16,02	
				22,02	
				01,03	
		6 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	02,03	
				09,03	
				15,03	
		6 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	16,03	
				22,03	
				23,03	
		8 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	29,03	
				30,03	
				05,04	
				06,04	

6.	Тактика игры в защите	28 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	12,04	
				13,04	
				19,04	
				20,04	
				26,04	
				27,04	
				03,05	
				04,05	
				10,05	
				11,05	
				17,05	
				18,05	
				24,05	
				25,05	
	Итого	140.ч.			