

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лесогорская средняя школа»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом МОУ «Лесогорская СШ»
от 02.09.2024 г. № 113-11

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мосалев Сергей Иванович,
учитель физической культуры

Лесогорск,
2024 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа разработана с учетом требований:

- Распоряжения Правительства РФ "О Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года";
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЙ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства Нижегородской области от 12.09.2022 № 1057-р «О мерах реализации Концепции развития дополнительного образования детей по 2030 года Нижегородской области»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой

и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту. Она составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Адресат программы: программа предназначена для школьников в возрасте 7-17 лет. К обучению по программе допускаются дети без предварительного отбора.

Цель программы: формирование спортсмена-волейболиста, способного полноценно воспроизвести полученные навыки при игре.

Задачи программы определены целью и связаны с физической деятельностью и с основной функцией физической культуры как предмета. К их числу можно отнести:

- совершенствование игры в волейбол;
- усвоение основных приёмов игры;
- тренировка свойств внимания: устойчивость, интенсивность, переключение.
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья;
- воспитание нравственных качеств: взаимовыручка, сопереживание, чувство коллективизма.

Срок реализации программы: 02.09.2024 г. – 26.05.2025 г.

Режим занятий: 2 занятия в неделю.

Общее количество часов: 68.

Формы занятий: программой предусмотрены как *теоретические*, так и *практические* занятия, на которых представлены приёмы освоения умений и навыков игры в волейбол. Средством достижения цели и задач является формирование навыков игры в волейбол, поэтому особое место в программе отводится практическим занятиям. На каждом году обучения формируется ведущая теоретико-практическая проблема. Программа ориентирована на личностно-гуманистический подход к обучению, который объединяет

индивидуальный подход, разно уровневое обучение, обучение в сотрудничестве, предусматривает дифференциацию процесса. Рассматривая формирование физической грамотности как единство теоретических знаний и практических умений и навыков, программа предлагает методику совершенствования игры в волейбол. Основной формой работы является практика, поэтому в программе большая часть времени отводится *тренировкам, коллективным играм, соревнованиям.*

Средства обучения игре в волейбол – это физические упражнения (соревновательно – тренировочные), показы учителем приёмов, демонстрация наглядных пособий, набивные мячи, гантели, прыжковые тумбы, волейбольные мячи.

Ожидаемые результаты

Результатом совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере. Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов – волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех желающих к систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
2. Выполнять подачу мяча через сетку.
3. Использовать полученные навыки в двусторонней игре.

Учебно-тематический план

№ П/п	Содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводный инструктаж. Правила игры в волейбол	3	3	
2	Основы техники и тактики Игры	1	1	
3	Передача мяча сверху Двумя руками.	3	1	

	Обучение передачи мяча Сверху двумя руками			1
	Закрепление техники передачи мяча сверху двумя Руками			1
4	Приём мяча сверху двумя Руками.	3	1	
	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте Без мяча.			1
	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте с Мячом			1
5	Подача мяча снизу двумя Руками.	11	1	-
	Имитация подачи мяча снизу			2
	Нижняя прямая подача в Пределы площадки			6
	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)			1
	Подача мяча нижняя боковая			3
6	Прием мяча	17		
	Совершенствование приема мяча снизу на месте			8
	Приема мяча после передвижения			7
	Приема мяча после подачи			4
7	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	14		1

	Нижняя прямая			8
	Нижняя боковая			7
8	Передача мяча снизу	10	1	
	Индивидуальная над собой			1
	Индивидуальная с отскоком от стены			3
	Передача мяча снизу к партнёру			3
	Передача мяча снизу через сетку			2
	Итого	68	8	60

Календарный учебный график 2024-2025 гг.

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во часов	9	7	7	8	7	8	6	9	6
Итого	67								

Содержание программы

Данная программа рассчитана на 1 год теоретического и практического обучения игре в волейбол. Последовательное формирование умений и навыков идёт на протяжении всех лет обучения. В течение первого года усваиваются приёмы подачи мяча, удара в нападении и др. Второй год обучения формирует навыки всевозможных передач мяча, отрабатывает подачу мяча через сетку сверху. В течение третьего года идёт обучение блокированию мяча, постановке удара. В течение всего времени обучения главная роль отводится учебно-тренировочным играм.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы: спортивный зал, спортивный инвентарь.

Формы аттестации: соревнования разного уровня

Методическое обеспечение программы

Совершенствование процесса игры в волейбол происходит с помощью таких методов и приёмов, как:

- ознакомление – рассказ, показ, объяснение;
- изучение – подбор упражнений и методов управления;

- изучение приёма в усложнённых условиях;
- закрепление – анализ выполнения приёма.

Список литературы

Литература для учителя:

1. Железняк Ю. 120 уроков по волейболу. - М. Просвещение: 2007
2. Железняк Ю. Слуцкий Л. Волейбол в школе. – М. Просвещение:2008.

Литература для учащихся:

3. Журнал «Физкультура в школе»