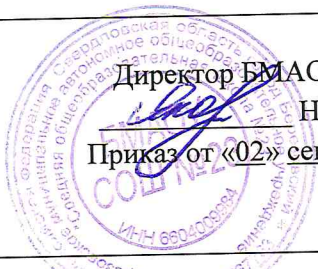


Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23»

<p>Обсуждено и принято педагогическим советом БМАОУ СОШ №23 протокол от «30» 08 2024 г. № 1</p>	<p>Утверждаю Директор БМАОУ СОШ №23 Н. А. Якорнова Приказ от «02» сентября 2024 г. № 233</p> 
---	---

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Сибиряков Юрий Владимирович,
Учитель физической культуры

г. Березовский, 2024 год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа для обучающихся с 5-11 класс. Занятия проходят 1 раз в неделю.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу

Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в волейболе Правила соревнований по волейболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений Остановки.

Прыжки, повороты

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Передачи мяча

Верхняя передача мяча

Верхняя передача в прыжке

Нижняя передача

Подачи мяча

Верхняя подача

Боковая подача

Нижняя подача

Блокирование мяча

Блокирование одним, двумя и тремя игроками

Приём мяча

Приём после подачи

Приём после атакующего удара

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух игроков в нападении
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика Судейство

игры в волейбол

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема	Содержание занятий
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. ОФП.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.
2	Верхняя передача мяча.	Развитие прыгучести. Совершенствование верхней передачи мяча.
3	Челночный бег 3x10, передачи в стену.	Проверка ОФП и технической подготовки.
4	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту	Проверка ОФП и технической подготовки.

5	Совершенствование верхней передачи мяча.	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.
6	Верхняя подача мяча.	Подача мяча в парах. Подача мяча в стену. Подача мяча через сетку.
7	Кросс.	Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.
8	Совершенствование атакующего удара.	Подводящие упражнения для атакующего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.
9	Беседа о значении физических упражнений для организма человека.	Влияние ФУ на организм. Совершенствование техники игры в волейбол.
10	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
11	Круговая тренировка.	Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности.
12	Совершенствование командных действий в защите.	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.
13	Совершенствование командных действий в нападении.	Упражнения для нападающего удара. Комбинация «Волна». Игра с заданием.
14	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны.	Подводящие упражнения для атакующего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.
15	Скоростно-силовая подготовка.	Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.
16	Кросс.	Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.
17	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
18	Обучение технике приема подач.	Упражнения в парах, в тройках. Прием мяча в определенные зоны по заданию.
19	Обучение технике приема мяча с падением.	Изучение падения на г/матах. Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи.
20-21	Обучение технике блокирования.	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.
22-23	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки.
24-25	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
26-27	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. Прием подачи. Прием мяча в падении.
28-29	Обучение обманным ударам.	Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.

30-31	Обучение приему мяча от сетки.	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Применение элемента в игре.
32-33	Правила игры. Методика судейства.	Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.
34-35	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
36-37	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
38-39	Учебно-тренировочная игра с применением гандикапов.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
40-41	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки.
42-43	Групповые тактические взаимодействия.	Специальные упражнения волейболиста. Индивидуальная работа с мячами. Передачи мяча и нападающий удар. Комбинации «Волна».
44-45	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.
46-47	Развитие координации.	Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.
28-49	Обучение приему мяча от сетки.	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Применение элемента в игре.
50	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962807

Владелец Якорнова Надежда Аркадьевна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025