

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 6

« 19 » 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДЮСШ

Н.А. Кондаков



2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Планета волейбола»
на базе детского спортивно-оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей

Возраст: 7-16 лет

Срок реализации: 18 дней

Направленность: физкультурно-спортивная

Авторы:

Методист – Смирнова А.В.

Тренер-преподаватель – Петрова Я.Ю.

г. Мышкин
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Актуальность программы	3
Цель	3
Задачи программы	3
Ожидаемые результаты	4
Учебно-тематический план	4
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
Материально-техническое обеспечение	6
учебно-тренировочного процесса программы:	6
Список литературы	7

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительная программа «Планета волейбола» направлена на организацию работы групп детей в возрасте 7-16 лет в условиях детского спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, участие в соревнованиях начинающих обучение начальной подготовке игры в волейбол.

Учащиеся могут заниматься как в одной, так и в двух группах. Это зависит от количества детей желающих посещать спортивную секцию волейбол.

Работа спортивной секций предусматривает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе.

Актуальность программы

Волейбол является наиболее доступным видом спорта, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья. Волейболом занимаются практически все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите, для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Цель

Формирование физической культуры занимающихся и здорового образа жизни через занятия волейболом.

Задачи программы

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры "волейбол"

Ожидаемые результаты

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возрастных, половых, личностных особенностей учащихся. В дальнейшем занятия будут способствовать повышению технико-тактического уровня игры и умению принимать быстрые и правильные решения в игре, в школьных и районных соревнованиях. Во время учебного процесса развивать у детей физические качества, а также воспитывать чувство взаимопонимания, взаимовыручки, психологической, моральной и волевой устойчивости. В ходе занятий сформировать предпосылки к здоровому и активному образу жизни.

Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1.	Основы знаний	1	1	-
	Понятие о технике и тактике игры. Правила игры	В процессе занятия	В процессе занятий	В процессе занятий
2.	Технические и тактически приемы			
	Подачи	4	В процессе занятия	4
	Передачи	4	В процессе занятия	4
	Нападающий удар	3	В процессе занятия	2
	Блокирование	1	В процессе занятия	3
	Комбинированные упражнения	2	В процессе занятия	2
	Учебно-тренировочные игры	2	В процессе занятия	2
	Судейство игр		В процессе занятия	

	Соревнования	1		1
	Итого:	18	1	18

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	СОДЕРЖАНИЕ
1	Бег на короткие дистанции из разл. и. п. Передачи в парах, над собой, через сетку. Бег в макс. темпе на отрезки 10-20 м, бег «ёлочкой». Передачи с изменением расстояния, траектории и направления.
2	Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение. Бег с изменением направления. Бег по сигналам. Передачи назад за голову. Передачи в прыжке.
3	Соревнования в беге на короткие отрезки. Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку.
4	Передвижения шагом, бегом, двойным шагом, скачком, после остановок, приставным шагом. Серийные приёмы мяча над собой. Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча брошенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи.
5	В парах работа с сопротивлением. Чередование передач и приёма мяча. Приём мяча над собой. Передвижения по площадке, у сетки. Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением.
6	Кувырки вперед, назад. То же, но после передвижения. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом. Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе.
7	Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м. Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча.
8	Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Подача с изменением траектории полета мяча. Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные подачи.
9	Упражнения с амортизатором. Подачи на точность по зонам площадки. Подготовительные 3х3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча.
10	Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером.

11	Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары в прыжке с места по мячу. Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, брошенного партнером.
12	Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3.
13	Подготовительная игра 3х3,4х4.
14	Серийные прыжки с места толчком двумя с последующим доставанием руками подвешенных предметов; то же, но после передвижения в стороны. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения. Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, брошенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении.
15	Блокирование мячей, брошенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения. Блокирование атакующих ударов разного темпа. Блокирование с различного расстояния от сетки.
16	Отработка взаимодействия принимающего и связующего игрока. Двусторонняя игра.
17	Двусторонняя игра. Контроль за «применяемостью» технико-тактического арсенала в игровой деятельности.
18	Соревнования

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса программы:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастическая стенка - 12 шт.
3. Скамейки - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 10 шт.
5. Скакалки - 4 шт.
6. Мячи набивные - 7 шт.
7. Мячи баскетбольные – 10 шт.

Список литературы

1. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
3. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: «Просвещение», 2012г.
4. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011, 2012, 2014 гг.
5. А.П.Матвеев Учебник для 5,6-7, 8-9 класса «Физическая культура»- М: «Просвещение», 2011г.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М: «Просвещение», 2011г.
7. Научно - методический журнал « Физическая культура в школе».- Издательский дом «Школа-Пресс 1», 2002 год, 2003 год, 2004 год, 2005 год.
8. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д: ООО «Феникс», 2009 г.
9. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
10. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
11. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
12. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Тестовые вопросы и задания по физической культуре»- М: «Глобус», 2010г.
13. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: «Глобус», 2009
14. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре, 5-9 классы» - М: «ВАКО», 2009г.
15. А.Н.Каинов «Организация работы спортивных секций в школе» - Волгоград: «Учитель», 2012г.
16. Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: «Просвещение», 2011г.