МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 5 ГОРОДА ЕЛЬЦА

ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено: Рекомендовано:

Директор МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» педагогическим советом

Приказом от 01.09.2024 г. № 161 протокол от 28.08.2015 №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.М.Журавская Председатель педагогического

совета МБОУ «Лицей №5 г. Ельца»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.М. Журавская

Рассмотрено:

на заседании ЛМО учителей

физической культуры

Протокол от 29.08.2015 № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Никифорова

**ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**« ВОЛЕЙБОЛ »**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ** МБОУ «Лицей №5 г. Ельца»

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

(учитель Фаустов Е.В.)

г. ЕЛЕЦ

2024-2025 гг.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях, составлена по программе для детско-юношеских клубов физической подготовки, одобренной методическим советом ДООЦ «Центральный» и утвержденный на заседании Совета для использования ее педагогами в дополнительном образовании.

Цель секции в школе заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программых требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке,  выраженных  в   количественных (часах) и качественных (нормативные требования} характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

-   закаливание   организма   учащихся, повышение общей физической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие  быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка,  обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;

- привитие интереса к соревнованиям;

        - выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;

        - приобретение навыка в организации и построении   учебно-тренировочных   занятий   и   соревнований

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения   большее   внимание   уделяется   обшей   физической подготовке,   которая   осуществляется   в   подготовительных   и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения    происходит    логическое    продолжение    изучения технического,      тактического      арсенала      к      физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Это группа учащихся 8 классов, в которых развивается стойкий интерес к занятиям волейболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях города, области и т.д.. Численный состав группы – 12-15 человек.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

               Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

В волейбольной секции занимаются учащиеся от 14 до 17 лет.

Срок реализации программы : 1 год.

Учебная группа комплектуется как из мальчиков, так и девочек совместно. Занятия с группой проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования     совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Сетка волейбольная | 2 штуки |
|  | Стойки волейбольные | 2 штуки |
|  | Гимнастическая стенка | 6-8 пролетов |
|  | Гимнастические скамейки | 3-4 штуки |
|  | Скакалки | 30 штук |
|  | Мячи набивные (масса 1 кг) | 25 штук |
|  | Мячи волейбольные | 30 штук |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов |
|  |  |
| 1. Теоретические занятия. | 4 |
| Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. | 1 |
| Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. | 1 |
| Правила соревнований по волейболу. | 2 |
| 2. Практические занятия. Всего часов. | 130 |
| Общая физическая  подготовка. | 63 |
| Специальная физическая подготовка. | 36 |
| Техническая и тактическая подготовка. | 33 |
| 3. Соревнования и судейство. Всего часов. | 10 |
| Выполнение контрольных нормативов. | 4 |
| Контрольные игры и соревнования. | 3 |
| Инструкторская и судейская практика. | 3 |
| Всего часов: | 144 |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Дата проведения |
| 1 | Техника безопасности. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Передача сверху двумя руками над собой. |  |
| 2 | История и пути развития современного волейбола. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой. |  |
| 3 | Краткие исторические сведения о возникновении игры. Контрольные нормативы: ОФП. |  |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Контрольные нормативы: СФП. |  |
| 5 | Правила соревнований по волейболу. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. |  |
| 6 | Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах |  |
| 7 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах |  |
| 8 | Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. |  |
| 9 | Судейская и инструкторская практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении |  |
| 10 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении |  |
| 11 | Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. |  |
| 12 | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. |  |
| 13 | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. |  |
| 14 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  |
| 15 | Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  |
| 16 | Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. |  |
| 17 | Упражнения для развития силовых качеств. Верхняя прямая подача. |  |
| 18 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача. |  |
| 19 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. |  |
| 20 | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. |  |
| 21 | Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. |  |
| 22 | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. |  |
| 23 | Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. |  |
| 24 | Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. |  |
| 25 | Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. |  |
| 26 | Упражнения для развития силовых качеств. Нападающий удар после передачи партнера. |  |
| 27 | Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар после передачи партнера |  |
| 28 | Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке |  |
| 28 | Упражнения для развития быстроты. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. |  |
| 30 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. |  |
| 31 | Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  |
| 32 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями |  |
| 33 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  |
| 34 | Контрольная игра. |  |
| 35 | Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. |  |
| 36 | Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. |  |
| 37 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. |  |
| 38 | Упражнения для развития ловкости. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). |  |
| 39 | Упражнения для развития быстроты. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. |  |
| 40 | Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). |  |
| 41 | Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). |  |
| 42 | Упражнения для развития быстроты. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). |  |
| 43 | Упражнения для развития прыгучести. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. |  |
| 44 | Упражнения для развития гибкости. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. |  |
| 45 | Упражнения для развития ловкости. Нижняя прямая подача на точность. |  |
| 46 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача на точность. |  |
| 47 | Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность. |  |
| 48 | Упражнения для развития скоростных качеств. Верхняя подача на точность. |  |
| 49 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. |  |
| 50 | Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. |  |
| 51 | Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. |  |
| 52 | . Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. |  |
| 53 | Упражнения для развития ловкости. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1. |  |
| 54 | Упражнения для развития быстроты. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6 ,1. |  |
| 55 | Упражнения для развития выносливости. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. |  |
| 56 | Упражнения для развития быстроты. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. |  |
| 57 | . Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Контрольная игра. |  |
| 58 | Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия. |  |
| 59 | Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия. |  |
| 60 | Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия |  |
| 61 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия. |  |
| 62 | Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия |  |
| 63 | Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: групповые действия |  |
| 64 | Упражнения для развития выносливости. Тактика защиты: командные действия. |  |
| 65 | Контрольные нормативы: ОФП. |  |
| 66 | Контрольные нормативы: СФП. |  |
| 67 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. |  |
| 68 | Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольная игра. |  |

\*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.