

Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
Спортивно-оздоровительный комплекс «Зорька»

Директор



Утверждаю:

А.А. Дутова

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ В ЛАГЕРЕ»

Город Улан-Удэ, 2025 год

Программа дополнительного образования по секционной работе «Волейбол в лагере»

Возраст детей: 9– 17 лет

Срок реализации программы: 18-21 день

Пояснительная записка

Программа кружка по волейболу направлена на организацию работы групп детей в возрасте 9-17 лет в условиях летнего оздоровительного лагеря. 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 гармоническому 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. Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются 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 и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Цель:

Формирование физической культуры воспитанников МАУ ДО СОК «Зорька», а также 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 воспитанников. Они в дальнейшем 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.

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

	тренировочные игры			занятия	занятия	
	Судейство игр		1	В процессе занятия	В процессе занятия	
	Соревнования	1				1
	Итого:	20	21	1	2	21

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (младшая группа)

№ занятия	СОДЕРЖАНИЕ
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Бег по сигналам. Основная стойка вол-та.
2	Бег с мячом по сигналам. Принятие правильного и. п. Упражнения с мячом в движении. Броски мяча в мишень на точность.
3	Ловля мяча сверху над лицом прямыми руками. Работа рук и ног. Ловля мяча прямыми руками, брошенного партнером. Передвижения в стойке.
4	Толчки набивного мяча (1-2 кг) вперед-вверх из и. п. стоя на месте и после передвижения в разных
5	Упр-я с мячом в движении по сигналам. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Бег на короткие дистанции. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Занятие и. п. после пер
6	Передачи мяча над собой. Чередование передач с ловлей мяча. Занятие и. п. Передачи в стенку на точность (20-30 см). Полёт мяча без вращения.
7	Серийные передачи над головой (до 5 раз). Передачи после передвижения. Передача после накидывания партнёром. Передача мяча партнёру.
8	Приём мяча двумя руками снизу. Занятие и. п. Положение рук и ног. Занятие и. п. положения после
9	Броски двумя руками снизу. Передачи мяча в стену на точность. Серийные передачи мяча (до 5 раз). Передачи после передвижения.
10	Передачи мяча после накидывания партнёром. Передачи партнёру. Передачи над собой на зрительн
11	Чередование передач над собой (до 4 раз). Передачи через хлопок. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач.
12	Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Чередование передач. Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах.
13	Передачи сверху после передвижения. Сверху в опоре. Передачи двумя сверху в прыжке. Приём двумя снизу в опоре.
14	Приём двумя снизу после передвижения, стоя на месте. Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт.
15	Передача одной снизу над собой. Чередование рук. Передачи в движении. Передачи одной снизу в серии перед собой (до 5 раз). Чередование рук.
16	Передачи одной снизу в парах. Чередование передач одной, двумя снизу и сверху. Серийные передачи над собой на зачёт (до 5 раз).

17	Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач.
18	Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с резиновыми мячами.
19	Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.
20	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физ.подготовленности. Товарищеский матч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ(старшая группа)

№ зан яти я	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
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. Серийно над собой. Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча наброшенного партнёром. Приём мяча от нижнего
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 перекатом. Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – живым
7	Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Поддачи в стену на расстоянии 6-7 м. Броски набивного мяча одной рукой. Поддача с изменением направления полета мяча.
8	Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Поддача с изменением траектории полета мяча. Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные поддачи.
9	Упражнения с амортизатором. Поддачи 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 прямой атакующий удар. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но

11	Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары мячу. Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, и партнером.
12	Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку 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 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 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	Имитация отвлекающего удара игроками зон 3 и 2. варьирование длины передачи связующим по д. Двусторонняя игра.
18	Отработка взаимодействия игроков зон 4, 5, 6 игроками зон 2 и 4. приём подачи с
19	Передачи нападающим, находящимся против слабого блокирующего игрока. . Двусторонняя игра.
20	Двусторонняя игра. Контроль за «применимостью» технико-тактического арсенала в игровой деятельности
21	Соревнования

Материально–спортивное обеспечение занятий секций «Волейбол»

1. Спортивная площадка с сеткой волейбольной -1 шт.
2. Гимнастическая стенка - 1 шт.
3. Скамейки - 2 шт.
4. Скакалки - 10 шт.
5. Мячи набивные - 10 шт.
6. Мячи баскетбольные – 10 шт.

Методическое обеспечение программы «Волейбол»

Методическая литература

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 ггг.
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.