

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. КУЗОВАТОВО

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
р.п. Кузоватово

А.И. Кисаров
Приказ № 48 от 24.08.2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Волейбол»

(физкультурно – спортивной направленности)

на 2023-2024 учебный год

р.п. Кузоватово
2023 год

Пояснительная записка к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает расширенное знакомство с историей развития волейбола в России и мире. Большое внимание было уделено методике обучения технике, тактике, игровой соревновательной деятельности.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от

- 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
 - СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
 - Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
 - Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
 - «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Уровень освоения программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся подросткового возраста (с 12 до 17 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Уровень программы **стартовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала,

минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Волейбол».

Направленность программы–физкультурно-спортивное

Актуальность. Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В системе физического воспитания особое место отводится спортивным и подвижным играм, имеющим неоценимое оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации данной программы-12-17 лет, оптимальное количество детей в группе – 10-16 человек.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в волейбол.

Объем программы.

Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

первый модуль: с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

второй модуль: с января по май – на 80 часов.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий.

При составлении плана продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

- сентябрь- май (всего 144 часа):

2 академических часа 2 раза в неделю (1 академический час =45 минут) и 30 минут с перерывами 10 минут при дистанционном обучении.

Первые 30 минут из которых отводятся на работу в онлайн режиме,

вторые в офлайн режиме – в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google и другие, тренер – преподаватель предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Количество обучающихся в группе составляет 10-15 человек. СанПиН 2.4.3172-14.

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация - (64 часа).					
1	Теоретические сведения	5	5	-	фронтальный
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	
1.3	Гигиена и самоконтроль	1	1	-	
1.4	Правила игры в волейбол	2	2	-	
2	ОФП	13	-	13	Индивидуально-групповой
2.1	Бег в различных направлениях.	2	-	2	
2.2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	2	-	2	
2.3	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.с предметами и без предметов	2	-	2	
2.4	Разновидности ходьбы.	2	-	2	
2.5	Подвижные игры	2	-	2	
2.6	Подвижные игры с элементами волейбола	2	-	2	
2.7	Эстафеты	1	-	1	

3	Специальная физическая подготовка	13	-	13	Индивидуально-групповой
3.1	Развитие гибкости	2	-	2	
3.2	Развитие быстроты	2	-	2	
3.3	Развитие ловкости	3	-	3	
3.4	Развитие скоростно- силовых качеств	3	-	3	
3.5	Развитие выносливости	3	-	3	
4	Техническая подготовка	33	-	33	Индивидуально-групповой
4.1	Перемещения и стойки игрока	5	-	5	
4.2	Передача мяча сверху двумя руками	6	-	6	
4.3	Нижняя и верхняя подача	6	-	6	
4.4	Нападающий удар	6	-	6	
4.5	Приём мяча снизу двумя руками	5	-	5	
4.6	Приём мяча сверху двумя руками	5	-	5	
	ВСЕГО	64	5	59	
Модуль 2 -Углубленная специализация (80 часов).					
1	Техническая подготовка	30	-	24	Индивидуально-групповой
1.1	Перемещения и стойки игрока	4	-	4	
1.2	Передача мяча сверху двумя руками	4	-	4	

1.3	Верхняя подача	7	-	4	
1.4	Нападающий удар	5		4	
1.5	Приём мяча снизу двумя руками	5		4	
1.6	Приём мяча сверху двумя руками	5		4	
2	Тактическая подготовка	30	-	24	Индивидуально-групповой
2.1	Индивидуальные действия в нападении	5	-	4	
2.2	Групповые действия в нападении	5	-	4	
2.3	Командные действия в нападении	5	-	4	
2.4	Индивидуальные действия в защите	5	-	4	
2.5	Групповые действия в защите	5	-	4	
2.6	Командные действия в защите	5	-	4	
3	Игровая подготовка	10	-	10	
3.1	Игра по упрощенным правилам	3	-	3	
3.2	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	
4	Соревнования	5		5	Индивидуально-групповой
4.1	Зачетные занятия	2	-	2	
4.2	Участие в соревнованиях	10	-	10	
	ВСЕГО	80	-	80	
	ИТОГО:	144	6	138	

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация								
1	сентябрь			Теоретическое занятие	1	Правила техники безопасности	спортзал	собеседование
2	сентябрь			Теоретическое занятие	1	Значение здорового образа жизни	спортзал	опрос
3	сентябрь			Теоретическое занятие	1	Оказание первой помощи при травмах	спортзал	опрос
4	сентябрь			Теоретическое занятие	2	Правила игры в волейбол	спортзал	Теоретическое занятие
5	сентябрь			Практическое занятие	1	Бег	спортзал	наблюдение
6	сентябрь			Практическое занятие	1	Бег	спортзал	наблюдение
7	сентябрь			Практическое занятие	1	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
8	сентябрь			Практическое занятие	1	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
9	сентябрь			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
10	сентябрь			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
11	сентябрь			Практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
12	сентябрь			Практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
13	сентябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
14	сентябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение

15	октябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
16	октябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
17	октябрь			Практическое занятие	1	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
18	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развития гибкости	спортзал	наблюдение
19	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развития гибкости	спортзал	наблюдение
20	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие быстроты	спортзал	наблюдение
21	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие быстроты	спортзал	наблюдение
22	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
23	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
24	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
25	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
26	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
27	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
28	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
29	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
30	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
31	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
32	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
33	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
34	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
35	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение

60	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
61	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
62	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
63	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
Модуль 2 - Углубленная специализация								
64	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
65	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
66	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
67	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
68	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
69	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
70	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
71	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
72	январь			Практическое занятие	1	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
73	январь			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
74	январь			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
75	январь			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
76	февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
77	февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
78	февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
79	февраль			Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
80	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
81	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
82				Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение

83	февраль			Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
84	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
85	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
86	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
87	февраль			Практическое занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
88	февраль			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
89	февраль			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
90	февраль			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
91	февраль			Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
92	февраль			Практическое занятие	1	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
93	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
94	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
95	март			Практическое занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
96	март			Практическое занятие	1	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
97	март			Практическое занятие	1	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
98	март			Практическое занятие	1	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
99	март			Практическое занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
100	март			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
101	март			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
102	март			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
103	март			Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
104	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение

10 5	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
10 6	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
10 7	март			Практическое занятие	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
10 8	март			Практическое занятие	1	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
10 9	март			Практическое занятие	1	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
11 0	март			Практическое занятие	1	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
11 1	март			Практическое занятие	2	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
11 2	апрель			Практическое занятие	1	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
11 3	апрель			Практическое занятие	1	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
11 4	апрель			Практическое занятие	1	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
11 5	апрель			Практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
11 6	апрель			Практическое занятие	1	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
11 7	апрель			Практическое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюдение
11 8	апрель			Практическое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюдение
11 9	апрель			Практическое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюдение
12 0	апрель			Практическое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюдение
12 1	апрель			Практическое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюдение
12 2	май			Практическое занятие	1	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
12 3	май			Практическое занятие	1	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
12 4	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
12 5	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
12 6	май			Практическое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

12 7	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
12 8	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
12 9	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
13 0	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
13 1	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
13 2	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
13 3	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ