

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Вознесенская средняя общеобразовательная школа.**

Рекомендована  
к утверждению  
Заседание ШМО  
Протокол №1  
От 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И. о. директора

---

Румянцева Г. П.  
Приказ № 120  
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа  
Волейбол-баскетбол.  
Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет  
Срок реализации - 3 года**

**Составитель: учитель  
физической  
культуры Каер А. В.**

**2024 г.**

## Пояснительная записка

В настоящее время, из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми существует проблема недостатка двигательной активности у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе игр у детей формируется такие жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

Программа рассчитана на учащихся 1 - 11 классов и предусматривает обучение игре в волейбол и баскетбол.

Условия приёма обучающихся – по желанию детей.

Состав: 3 группы по 10-15 человек.

Занятия проводятся: 3 занятия в неделю в каждой группе. Всего 9 часов в неделю.

Место реализации данной программы - спортивный зал МОУ Вознесенская СОШ. Итоги работы по данной программе прослеживаются во время товарищеских встреч с командами других школ и во время участия в районных соревнованиях.

### Цель программы:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности.

Снятие у учащихся утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой, формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для проведения судейства в волейболе, баскетболе.

### Программа предполагает решение следующих задач:

-привлечение максимального, возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-привитие интереса к спортивным играм и воспитание спортивного трудолюбия;

-укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;

-развитие качеств, необходимых волейболисту и баскетболисту — быстроты, силы, выносливости, ловкости;

-изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

-ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол.

### Методические особенности.

Программа предусматривает изучение избранных видов спорта по следующим разделам: Общие основы игры в волейбол, баскетбол. Основы техники и тактики игр. Общая физическая подготовка.

Программа модифицирована на основе государственной программы «Волейбол» Автор Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, издательство Москва 2005 год и программы «Баскетбол», автор Е. Р. Яхонтов, З. А. Генхин, издательство Москва 2003 год.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно - тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах.

Обеспечивает в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико- тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста - баскетболиста вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

## Содержание программы.

Первый год обучения - этап предварительной подготовки, предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, баскетболу, начальное обучение техники тактики, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально ( физическая и техническая подготовка) коллективно ( подвижные игры, мини- волейбол).

Второй год обучения - этап начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, посвящён базовой технико- тактической и физической подготовке, направлен на специальную подготовку.

Третий год обучения - этап спортивного совершенствования, направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную в т. ч. игровую и соревновательную.

### Учебно - тематический план.

#### 1. Теоретическая подготовка

№	Темы	Всего о час	Подг. период			Соревновательны й период			Пере- ход. пер		
			сен	окт	ноя	дек	янв	фев	март	апре ль	май
1	Гигиеническая культура	4	1		1			1		1	
2	Физическая культура	5	1	1		1			1		1
3	Нравственная культура	5	1	1			1	1		1	
	<b>Итого</b>	<b>14</b>	<i>Проводятся в процессе занятия</i>								

#### 2. Практическая подготовка

1	Игровая деятельность	28									
2	Спортивно-оздоровительные упражнения	14									
3	Расширение двигательного опыта	12									
4	Общая физическая подготовка	20									
5	Специальная физическая подготовка	16									
6	Технико-тактическая подготовка	18									
7	Участие в соревнованиях	По плану									
8	Врачебный контроль	Вне сетки часов									
9	<b>Всего</b>	<b>108</b>									
	Контрольные испытания	3				1			1		1

**Календарно-тематическое планирование.**

№ п/п	Дата.			Кол-во занятий.			Программный материал.	Средства подготовки.
				1 гр.	2 гр.	3 гр.		
I	1 гр.	2 гр.	3 гр.	32	32	32		<i>Общая физическая подготовка. Расширение двигательного опыта.</i>
I.1				19	19	19		Легкоатлетические упражнения.
1				2	2	2		Варианты челночного бега.
2				3	3	3		Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.
3				3	3	3		Бег с преодолением препятствий.
4				3	3	3		Метание различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
5				2	2	2		Эстафеты.
6				2	2	2		Прыжки и многоскоки.
7				2	2	2		Прыжки в высоту и в длину с разбега
8				2	2	2		Прыжки со скакалкой.
I.2				13	13	13		Гимнастические упражнения.
1				3	3	3		Общеразвивающие упражнения с предметами и без, на месте и в движении.
2				2	2	2		Акробатические упражнения: кувырки.
3				2	2	2		Акробатические упражнения: стойки.
4				3	3	3		Висы и упоры.
5				3	3	3		Лазание по канату, гимнастической стенке.

II				<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<u>Спортивные игры (волейбол).</u>	
II.1				<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>Специальная физическая подготовка. Оздоровительные упражнения</b>	
1				4	2	1		Передачи: нижняя прямая, верхняя прямая.
2				2	2	2		Передачи: верхняя, верхняя в прыжке, через сетку в парах.
3				3	3	3		Нападающие удары: прямой, прямой с переводом, боковой.
4				2	3	3		Приём снизу двумя руками.
5				2	2	3		Приём снизу одной рукой.
6				2	3	3		Приём мяча сверху двумя руками.
II.2				<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>Тактическая подготовка. Игровая деятельность.</b>	
1				6	5	4		Индивидуальные тактические действия.
2				2	3	4		Блокирование
3				6	5	4		Групповые тактические действия.
4				5	5	5		Командные тактические действия.

5				4	5	6		Двусторонняя игра.
III				<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	
III.1				<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>Специальная физическая подготовка. Оздоровительные упражнения.</b>	
1				3	2	2		Броски в корзину одной рукой от плеча с места.
2				3	2	2		Броски в корзину в движении.
3				2	3	2		Броски в корзину в прыжке.
4				2	3	2		Броски в корзину сверху крюком.
5				2	2	2		Броски в корзину одной рукой снизу.
6				2	2	3		Броски в корзину сверху вниз и добивание двумя руками сверху.
7				1	1	2		Финты.
III.2				<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>Тактическая подготовка. Игровая деятельность.</b>	
1				6	5	4		Индивидуальные действия в нападении и защите.
2				6	6	6		Групповые тактические действия в нападении и защите.
3				6	6	6		Командные тактические действия в нападении и защите.

4				5	6	7		Двусторонняя игра.
				1	1	1	Гигиеническая культура.	В процессе занятия.
				3	3	3	Физическая культура	В процессе занятия.
				3	3	3	Нравственная культура.	В процессе занятия.

### **Образовательный результат:**

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

В результате реализации данной программы учащиеся освоят высокий уровень технической и тактической подготовленности, стабильности игры, надёжности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке.

### **Методическое обеспечение программы .**

«Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы», В. И. Лях, А. А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2019г.

Программа для внешкольных учреждений, общеобразовательных школ и спортивных клубов «Спортивные кружки и секции». Москва «Просвещение» 2018 год

Программа «Волейбол» Ю. Д. Железняк. Москва «Просвещение» 2015 год

Волейбол А. Г. Фурманов, А. Б. Болдырёв, Москва «Физическая культура и спорт» 2003 год

Подвижные игры. Москва «Просвещение» 2020 год

Разработка товарищеских игр по волейболу – баскетболу;

Положение о внутришкольных и районных соревнованиях по волейболу- баскетболу.

Спортивное оборудование: волейбольные, баскетбольные и малые мячи, кольца, обручи.

#### **Интернет – ресурсы:**

<http://pedsovet.org>

<http://www.school.edu.ru>

<http://metodsovet.su>

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

<http://old.ath.rosolymp.ru/>

<http://pedsovet.su/load/219-1-0-24504>

<http://www.school.edu.ru/catalog.asp>

<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-15911>

<http://www.zloy-fizruk.narod.ru/ekz.html>