

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Кикеринская
средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА: на заседании
педагогического
Протокол №1
от 29.08.2022

УТВЕРЖДЕНА:
приказом №201 от 29.08.2022
МКОУ «КИКЕРИНСКАЯ СОШ»

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

срок реализации образовательной программы 1 год

Программу составил:
Александров Антон Вячеславович
Учитель физической культуры

Кикерино 2022

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка и осуществлением образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

При разработки дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» были использованы :

Типовая (Примерная) программа составлена на основе; пособия для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011., с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Цель дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» в развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачей дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности;
- научить:
 - выполнять правила личной гигиены;
 - правилам, технике и тактике игры в волейбол;
 - определять уровень физической подготовленности;
 - приобрести: потребность в занятиях спортом;
 - навыки коммуникативного общения;
 - представление об основных компонентах здорового образа жизни;
 - опыт участия в соревнованиях.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Актуальность данной программы заключается в том, что для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные двигательные действия, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению

самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров по команде. 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.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся 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 учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитан на 1 года

Учебный план

<i>Виды подготовки</i>	<i>Часы</i>
Теоретическая	2(В процессе занятий)
Общая физическая	10
Специальная физическая	10
Техническая	20
Тактическая	5
Игровая	21
Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий
Контрольные испытания	6
Всего часов	72

Содержание программы «Спортивные игры» (72 часа)

Теоретические занятия –

История возникновения волейбола.

Волейбол – цели и задачи.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

Совершенствование навыков естественных видов движений;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

Упражнения для туловища и шеи;

Упражнения для мышц ног и таза;

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Практические занятия по технике.

Перемещения и стойке: - стартовая стойка

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Подача мяча: - нижняя прямая, нижняя боковая.

Практические занятия по тактике.

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ - ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название разделов и тем занятий (содержание, форма занятия)	Кол- во часов	Дата	Виды деятельности	Форма подведения итогов (на раздел)
1	Волейбол – цели и задачи. История возникновения волейбола. Техника безопасности.	1		Рассказ, объяснение, инструктаж. Беседа. Презентация.	Зачет техники передвижение и остановок
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке Игра «спиной к финишу».	3		Демонстрация. Практическая работа. Игра.	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие быстроты. Эстафета «Челночный бег с Кубиками и мячом».	2		Рассказ, объяснение. Беседа. Практическая работа. Игра.	
4	Специфика общей физической подготовки. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра «Мяч над головой».	2		Практическая работа. Игра.	Зачет по технике верхней передачи мяча
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	2		Практическая работа. Игра.	
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	2		Практическая работа. Игра.	
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	2		Практическая работа. Игра.	
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	2		Рассказ, объяснение, инструктаж. Презентация. Практическая работа. Игра.	
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2		Рассказ, объяснение, инструктаж. Разработка положения, сценария о проведении школьных соревнований «команда-класс». Составления календарь игр и соревнований. Практическая работа. Игра.	Защита положения о соревнование

10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	2		Практическая работа. Игра	Зачет по технике нижней подачи и приема мяча
11	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие ловкости. Игра «Сумей принять».	2		Практическая работа. Игра	
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол.	2		Практическая работа. Игра	
13	Специальная физическая подготовка. подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2		Практическая работа. Игра	Зачет по технике подачи мяча по зонам
14	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2		Практическая работа. Игра	
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2		Практическая работа. Игра	
16	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	2		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	Зачет контрольных нормативов
17	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	2		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	
18	Посещение тренировки в ДЮСШ.	2		Экскурсия	Рефлексия
19	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	2		Рассказ, объяснение, инструктаж, практическая работа. Игра	Зачет по тактике игры в нападение (индивидуальные, групповые, командные). Зачет по тактике игры в защите (индивидуальные, групповые,
20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	2		Практическая работа. Игра	
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	2		Практическая работа. Игра	
22	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	2		Рассказ, объяснение, инструктаж, практическая работа. Игра	
23	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	2		Практическая работа. Игра	
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	2		Практическая работа. Игра	

25	Специальная физическая подготовка. Тактика нападение (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	2		Практическая работа. Игра	командные).
26	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	2		Практическая работа. Игра	
27	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	2		Практическая работа. Игра	
28	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	2		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	Зачет контрольных нормативов
29	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	2		Рассказ, объяснение, инструктаж, тестирование.	
30	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	2		Рассказ, объяснение, инструктаж, двухсторонняя игра	Зачет игры волейбол по правилам
31	Соревнование в группах	2		Двухсторонняя игра	
32	Соревнование в группах	2		Двухсторонняя игра	
33	Соревнование в группах	2		Двухсторонняя игра	
34	Соревнование в группах	2		Двухсторонняя игра	
35	Соревнование школьные среди 7-х классов	2		Двухсторонняя игра	
36	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.	2		Беседа, обсуждения	Рефлексия

Формы организации образовательной деятельности учащихся на занятии:

1. индивидуальная;
2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

Формы проведения занятий:

1. теоретическое занятие;
2. практическое занятие (тренировки)

Форма и режим занятий.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 72 часа в год. Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 1 часу.

Организационно- педагогические условия реализации образовательной программы

Форма обучения

В рамках реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол» используются :

1. индивидуальная;
2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

Формы проведения занятий:

1. теоретическое занятие;
2. практическое занятие (тренировки)

Продолжительность одного занятия .

Программа предусматривает 1 академический час (45 минут)

Объём нагрузок в неделю

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 72 часа в год. Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 1 часу.(45мин)

Средства обучения

Перечень оборудования (инструменты ,материалы и приспособления)

Наименование оборудования (инструментов ,материалов и приспособлений)	количество
Волейбольные мячи	20
Спортивный зал	1
Уличная волейбольная площадка	1
волейбольные сетки	2
Набивные мячи	5
Корзина для хранения и перевозки мячей	2
Комплекты волейбольной формы (мужских и женских)	10

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств	Количество
Учительский ноутбук	1
Мультимедиапроектор	1
Интерактивная доска	1
Интернет	

Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно-методических материалов	количество
Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.	1
Журнал «Физкультура в школе» № 5, 8, 11. 2017.	1
Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991	1
Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2017	1

Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.	1
Эйнгорн А. Н., 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.	1

Планируемые результаты освоения образовательной программы

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Система оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Волейбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 5-9 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.