

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ижевский естественно – гуманитарный лицей «Школа-30»

ПРИНЯТО на педагогическом совете
Протокол № 11 от «28»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 311 от «28» августа 2023 г.
Директор МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шумилов Олег Владимирович,
учитель физической культуры

Ижевск, 2023 г

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» является программой физкультурно – спортивной направленности.

Уровень освоения: стартовый.

Актуальность программы: Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Отличительные особенности программы: Данная программа дополняет учебную программу по спортивно-оздоровительной деятельности и позволяет вводить инновационные технологии на занятиях, использовать дополнительный спортивный инвентарь.

Адресат программы: учащиеся 13-17 лет.

Объем программы: Программа рассчитана на один год обучения – 68 учебных часов.

Формы обучения: Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Главной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие, в основном групповое; при отработке конкретных умений и навыков – индивидуальное. Теоретическая часть занятия предусматривает определение цели и задач, раскрытие основной цели занятия, проходит в форме бесед, лекций, отдельных занятий-семинаров по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Практическая часть включает в себя отработку навыков.

Каждая из структурных частей занятия соответствует своему назначению.

При реализации программы используются словесные, наглядные, активные, игровые, практические методы.

Программа основывается на принципах: коллективности, диалогичности.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим работы: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Цели и задачи:

Цель программы – всестороннее физическое развитие и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

Основными **задачами** программы являются:

Личностные:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Метапредметные:

- привитие ученикам организаторских навыков;
- овладение навыками командной игры;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями

Предметные:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Планируемые результаты освоения программы:

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Личностные:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- проявление нравственных качеств: гуманизма, отзывчивости.
- воспитание чувства коллективизма, волю, целеустремленность

Метапредметные:

- формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни,
- снижение заболеваемости воспитанников.

Предметные:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- обогащение опыта игры в волейбол.

Формы контроля освоения программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные игры проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тематический план(68 часов).

№п/п	Содержание	Кол-во часов	теория	практика
1	История игры волейбол, правила игры.	2	2	
2	Техника приема и передачи мяча	28	6	22
3	Тактическая подготовка	20	4	16
4	ОФП	12		12
5	Соревнования	6		6
	ИТОГО:	68	12	56

Содержание программы

Материал программы дается в четырех разделах: теоретические основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника игры; тактика игры.

В разделе «Теоретические основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила игры.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделах «Техника игры» и «Тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1. «Теоретические основы знаний» (2 часа).

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

2. Техника приема и передачи мяча (28 часов).

Теория: Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Практика: Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (20 часов).

Теория: Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты.

Практика: Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общезначительная подготовка (12 часов). (не менее 10 мин. на каждом занятии)

Практика: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (6 часов).

Практика: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Волейбол»

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие		Всего учебных недель	
	Начало учебного года	16 недель	18 недель			
1 год	1-ый учебный день учебного года	16 недель	16 неделя	18 неделя	34 неделя	34

Условные обозначения:



- учебные занятия по расписанию
- текущая аттестация
- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. гимнастическая стенка- 1 шт.
3. гимнастические скамейки-2шт.
4. скакалки- 10 шт.
5. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
6. мячи волейбольные – 20 шт.

Оценочные материалы

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор

способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Литература:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.