

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №7»

РАССМОТРЕНО
На методическом совете
Протокол №1 от
28.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Неклюдова Т.А.



Дополнительная
общеобразовательная программа
«Волейбол»
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Дьячков Дмитрий
Олегович,
Учитель физической
культуры
Без категории

Рубцовск
2023

Пояснительная записка

Программа предназначена для детей 11-17 лет.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Основная цель курса: повысить интерес к игре волейбол как одной из форм двигательной активности ребёнка.

Исходя из главной цели, формируются **задачи программы:**

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей 11-17 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Методика обучения игре в волейбол основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией принципов:

- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип доступности;
- Принцип прочности.

Базовым результатом освоения курса является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.

Место программы в учебном плане

Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Основные формы занятий:

- индивидуальная,
- фронтальная,
- групповая,
- парная.

Технологии:

- информационно-коммуникативная,
- здоровье сберегающая,
- игровая.

Средства:

- физические упражнения,
- игры.

Основные приемы и методы преподавания: репродуктивный (выполнение заданий по образцу), словесный и наглядный, практический.

Формы представления результатов:

- Соревнования;
- Турниры.

Место проведения: спортивный зал лицея, спортивная площадка.

Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке

Календарно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Часы	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения	2	6.09.23	
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	2	13.09.23	
3	Нижняя прямая подача. подача на точность.	2	20.09.23	
4	Нижняя боковая подача.	2	27.09.23	
5	Верхняя прямая подача	2	04.10.23	
6	Развитие координации. Учебная игра.	2	11.10.23	
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру	2	18.10.23	
8	Приёмы и передачи мяча	2	25.10.23	
9	Верхняя передача мяча	2	08.11.23	
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения	2	15.11.23	
11	Приемы мяча.	2	22.11.23	
12	Прием мяча с падением.	2	29.11.23	
13	Групповые и командные действия в нападении.	2	06.12.23	
14	Блокирование групповое	2	13.12.23	
15	Групповые действия в защите внутри линии	2	20.12.23	
16	Взаимодействия защитников между собой.	2	27.12.23	
17	Взаимодействия защитников со страхующими	2	10.01.24	
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях	2	17.02.24	
19	Элементы баскетбола в занятиях	2	24.01.24	
20	Индивидуальные тактические действия при	2	31.01.24	
21	Индивидуальные и групповые действия	2	07.02.24	
22	Индивидуальная тактика подач.	2	14.02.24	
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	2	21.02.24	

24	Индивидуальные тактические действия при	2	28.02.24	
25	Тактика нападающего удара.	2	06.03.24	
26	Тактика нападающего удара с переводом	2	13.03.24	
27	Индивидуальные тактические действия	2	20.03.24	
28	Упражнения, направленные на развитие	2	03.04.24	
29	Защитные действия (блоки, страховки).	2	10.04.24	
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	17.04.24	
31	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная	2	24.04.24	
32	Взаимодействия нападающего и пасующего.	2	01.05.24	
33	Групповые действия в нападении через игрока	2	08.05.24	
34	Командные действия в защите	2	15.05.24	
	Итого: 68 часов			

0

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
3. Раздел 3. X-X1 классы. *Часть I.* п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки)
4. *Часть III.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.
5. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
6. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
7. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
8. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
9. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.