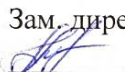


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 7»
(МБОУ «Лицей № 7»)

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1
от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Т.А. Неклюдова



Дополнительная
общеобразовательная программа
«Волейбол»
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Дьячков Дмитрий
Олегович,
Учитель физической
культуры
Первая
квалификационная
категория

Рубцовск
2024

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 70 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	Дата
			по плану	по факту
1	Введение. Правила безопасности при занятиях	2	03.09	
	волейболом. Общеразвивающие упражнения,			
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	2	10.09	
3	Нижняя прямая подача. подача на точность.	2	17.09	
4	Нижняя боковая подача.	2	24.09	
5	Верхняя прямая подача	2	01.10	
6	Развитие координации. Учебная игра.	2	08.10	
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру	2	15.10	
8	Приёмы и передачи мяча	2	22.10	
9	Верхняя передача мяча	2	05.11	
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения	2	12.11	
11	Приемы мяча.	2	19.11	
12	Прием мяча с падением.	2	26.11	
13	Групповые и командные действия в нападении.	2	03.12	
14	Блокирование групповое	2	10.12	

15	Групповые действия в защите внутри линии и	2	17.12	
16	Взаимодействия защитников между собой.	2	24.12	
17	Взаимодействия защитников со страхующими	2	14.01	
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях	2	21.01	
19	Элементы баскетбола в занятиях	2	28.01	
20	Индивидуальные тактические действия при	2	04.02	
21	Индивидуальные и групповые действия	2	11.02	
22	Индивидуальная тактика подачи.	2	18.02	
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	2	25.02	
24	Индивидуальные тактические действия при	2	04.03	
25	Тактика нападающего удара.	2	11.03	
26	Тактика нападающего удара с переводом в	2	18.03	
27	Индивидуальные тактические действия	2	01.04	
28	Упражнения, направленные на развитие	2	08.04	
29	Защитные действия (блоки, страховки).	2	15.04	
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	2	22.04	
31	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная	2	29.04	
32	Взаимодействия нападающего и пасующего.	2	06.05	

33	Групповые действия в нападении через игрока	2	13.05	
34	Командные действия в защите	2	20.05	
35	Индивидуальные действия против группового	2		
	Итого: 70 часов			

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-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)

4. Часть111. 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.

10. **Интернет – ресурсы**

11. Сеть творческих учителей www.it-n.ru

12. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека

13. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

14. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Сеть

15. творческих учителей,

16. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

17. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.

Общество

18. учителей физической культуры.

19. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

20. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

21. Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной