

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

принята на заседании педсовета
протокол № _____ от «19» ~~ав~~ 2022 г.

Директор МБОУ «СОШ №11» ИГОСК
приказ № 279 от «19» ~~ав~~ 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« ВОЛЕЙБОЛ»

. Направленность программы- физкультурно-спортивная Уровень программы-
базовый Возраст обучающихся 12-17 лет Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы:
Дереглазова Оксана Леонидовна
педагог дополнительного образования

пгт.Рыздвяный.

2022г.

Пояснительная записка

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно– мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения техникотактическими навыками игры. Программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.) и рассчитана на два года обучения .

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Уровень программы- базовый.

Актуальность данной программы

Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, обеспечение эмоционального благополучия, профилактики асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Педагогическая целесообразность

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение

потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Отличительные особенности данной программы Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку обучающегося (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Цель и задачи программы

Цель программы:

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу.

Задачи:

Обучающие:

- 1.ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- 2.изучить основы техники и тактики игры;
- 3.способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- 4.способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры.

Развивающие:

- 1.развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
2. развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
3. содействовать правильному физическому развитию;
4. развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
5. развивать специальные технические и тактические навыки игры;
6. подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу.

Воспитательные :

воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Категория обучающихся

Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общая продолжительность обучения составляет 144 часа.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Формы обучения:

учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный),
учебно-тренировочная игра в волейбол.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения. Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Продолжительность занятия Периодичность в неделю Количество часов в неделю

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	144 часа

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

После окончания обучения обучающийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям; - классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;

- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения;
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

№	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места.	150	170
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя (м)	5,0	6,0
	- в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	Верх передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу Нападающий	8
5	удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Содержание программы Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания
1	Техника перемещений.	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
2	Прием. Передача Подача мяча	6	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол
		5	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол
		6	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол
		6	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		5	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
		6	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
		5	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол
		6	Верхняя прямая подача. Прием мяча с

			подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		8	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол
		8	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол
		6	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол
		8	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол
		8	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
3	Нападающий удар. Блокирование	8	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		8	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол
		6	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол
4	Тактика игры в нападении	8	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		8	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
		8	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии

			без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями
		6	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями
5	Тактика игры в защите	6	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ
6	Организация и проведение соревнований	2	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ
	Итого	144	Итого 68 занятий

. Организационно-педагогические условия реализации программы

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, материалы на электронных носителях, интернет-ресурсы.

Занятия построены на принципах обучения развивающего и воспитывающего характера:

доступности, —

– наглядности, —

целенаправленности, —

индивидуальности,

– результативности.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы:

создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом

движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы;

применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы;

- метод упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Итогом реализации программы являются контрольная игра, соревнования.

Материально-технические условия реализации программы

1. Спортивный зал
2. Волейбольные мячи – 25 штук
3. Скакалки – 15 штук
4. Волейбольная сетка.

Список литературы Нормативно-правовые документы 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. N 1726-р); 3.Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 4.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): Учебные, методические и дидактические пособия

Список литературы для педагога

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- 4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г..