

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2
с углублённым изучением отдельных предметов»
п. Добринка Липецкой области.



Приказ № 202 от 13.07.2022г
Рассмотрено
Методическим объединением
Классных руководителей
Протокол №4 от 23.06.2022г
Принято на Педагогическом Совете
Протокол №10 от 12.07.2022г

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
для детей 11-17 лет**

Срок реализации программы 10 месяцев обучения



Составитель: Зенкин Дмитрий Алексеевич

Должность: учитель физической культуры.

Название населенного пункта, в котором реализуется дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа: п. Добринка, Добринского района, Липецкой области

Год составления: 2022

Пояснительная записка

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. Программа курса волейбол рассчитана на 10 месяцев занятий. Занятия проходят 2 раз в неделю по 1 час. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Направленность

дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Актуальность

Закладывается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна

Закладывается в том, что секция помогает обучающимся понять, какое важное место занимает игра в волейбол среди спортивного многообразия. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительные значения в школьном возрасте.

Цель и задачи программы

Цель:

Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- Воспитывать морально-волевые, эстетические качества;
- Воспитать социальную направленность взаимоотношений школьников в коллективе, приобщить к общественно полезной деятельности, к решению общественно важных задач.
- Развивать жизненно важные качества, как дисциплинированность, исполнительность, коммуникабельность, чувство долга, товарищества, коллективизма и взаимопомощи.

Развивающие:

- Развивать интерес и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- Развивать общую физическую выносливость, терпение, трудолюбие, а так же внимательность и наблюдательность.

Данная программа предусматривает обучение с нулевого уровня, предназначена для учащихся среднего и старшего школьного возраста, от 12 до 17 лет. Образование осуществляется в виде теоретических и практических занятий. Занятия включают индивидуальную и коллективную работу.

Срок реализации программы 10 месяцев.

Формы и режим занятий

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Программа рассчитана на 80 часов.

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут с перерывами 10 минут

Ожидаемые результаты реализации программы

В ходе реализации программы будет обеспечено достижение обучающимися следующих результатов:

Первый уровень результатов знать:

расстановку игроков на поле;

- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;

Второй уровень результатов уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации.

Участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Учебный план программы

№	Название раздела	Количество часов		
		теория	практика	Итого
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	0	2
	Общая и специальная физическая подготовка	0	24	24
	Основы техники и тактики игры	0	34	34
	Подвижные игры с элементами волейбола	0	10	10
	Контрольные игры	0	10	10
Всего				80

Календарно-тематический план

№	Название темы	Дата	
		По плану	По факту
Введение в курс			
1-2	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.		
	Правила игры и соревнований. Техника передач.		
Общая и специальная физическая подготовка			
3-4	1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола.		
5-6	1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
7-8	1. ОФП. 2.Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты.		
9-10	1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу		

	двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
11-12	1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
13-14	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
15-18	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
19-20	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
21-22	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3..Подвижные игры с элементами волейбола.		
23-24	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.		
25-26	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.		
Основы техники и тактики игры			
27-30	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.		
31-34	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.		
35-36	1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3Подвижные игры и эстафеты.		
37-38	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП.		
39-40	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
41-44	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
45-48	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
49-52	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
53-56	1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
57-60	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
Подвижные игры с элементами волейбола			
61-64	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи		

65-66	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2. Прием подачи. 3. Введение в начальные игровые ситуации.		
67-68	1. Прием и передача мяча. 2. Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3. Эстафеты.		
69-70	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.		
Контрольные игры			
71-72	1. Развитие силовых качеств. 2. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
73-74	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3. Учебная игра		
75-76	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
77-78	1. Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2. Двухсторонняя контрольная игра.		
79-80	1. Итоговое занятие. 2. Двухсторонняя игра		

Содержание программы.

Раздел 1. Введение в курс-2 часа.

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Раздел 2. Общая физическая подготовка-24 часа.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 3. Техническая подготовка-34 часа.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: владение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и 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. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). 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.

Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

Раздел 4. Подвижные игры с элементами волейбола-10 часа.

Эстафета волейбольных передач. Задачи- развитие быстроты, точности внимания, Совершенствование приёма мяча.

Мяч в воздухе. Задачи- развитие навыка передач мяча, характерных для игры в волейбол; воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

Раздел 5. Контрольные игры-10 часа.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Мячи набивные.

Волейбольные мячи - 20 шт.

Скакалки – 15 шт.

Стойки с волейбольной сеткой.

Секундомер.

Список используемой литературы

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

План воспитательной работы с учащимися.

№	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственные
1.	Комплектование учебной группы	10.09.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
2.	Познавательное мероприятие «Мой безопасный маршрут» (в рамках регионального месячника по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»)	10.09.2022 – 20.09.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
3.	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	05.11.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
4.	Познавательное мероприятие по безопасности в зимний период «Зима: твоя безопасность дома, на дороге, в природе»	01.12.2022 – 10.12.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.

5.	Индивидуальные беседы и консультации.	20.12.2022 – 30.12.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А.
6.	Познавательное мероприятие «Половодье: безопасность на водоемах»	март	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
7.	Познавательное мероприятие «Правила дорожного движения – правила для всех!» в рамках регионального месячника по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»	май	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
8.	Игровая программа «Ура! Каникулы!», посвящённая Дню защиты детей.	01.06.2023	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
9.	Игровые развлекательные программы для учащихся	1 раз в месяц	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А

10.2. План работы с родителями (законными представителями)

№	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственные
1.	Беседа с родителями по вопросам организации секции.	29.08.2022 – 10.09.2022;	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
2.	Раздача информационных буклетов, памяток родителям по вопросам безопасности дорожного движения	Сентябрь, май	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
3.	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	20.12.2022 – 30.12.2022	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
4.	Привлечение родителей к сотрудничеству при подготовке учащихся к участию в соревнованиях.	В течение года в соответствии с планом	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А
5.	Привлечение родителей к участию в массовых мероприятиях	В течение года в соответствии с планом	МБОУ "СОШ № 2	Зенкин Д.А