

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нарышкинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 27.08.21 г.)

Согласовано
Зам. директора по ВР О.Н. Рязанцева



«Утверждено»
Рекомендую, ОО Ю.А. Козырь
Приказ № 44 от 30.08.21 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол».

Педагог дополнительного образования:
Ульяничева Наталья Владимировна.

Возраст обучающихся: 11-17 лет.

Срок реализации: 1 год.

пос. Механизаторов, 2021 год.

Пояснительная записка.

Направленность физкультурно-спортивная, базовый уровень.

Актуальность заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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.

Отличительные особенности заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту у детей.

Адресат программы обучающиеся 11-17 лет.

Объём и срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся по одному часу один раз в неделю. Количество часов в году – 35.

Цель:

сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

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.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

На основании приказа № 78 от 06.04.2020 г. дополнить пояснительную записку рабочей программы следующим абзацем: «При переходе на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий организация образовательной деятельности осуществляется посредством лекции, онлайн консультаций, а также с применением ресурсов различных электронных образовательных платформ, рекомендованных Министерством Просвещения Российской Федерации, в том числе «Российская электронная школа», «Яндекс.Учебник», «Учи.ру», «Олимпиад», «Билет в будущее», «WorldSkills Russia», «Фоксворд», «ЯКласс», «Образовариум», «Lecta», «Skyes», «Мобильное электронное образование», «Виртуальная школа Тульской области», «Моя школа в online» и другие, используя технические средства обучения».

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

Материально – техническое оснащение:

1.	Конь гимнастический	1
2.	Козел гимнастический	1
3.	Канат для лазанья	1
4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1
5.	Стенка гимнастическая	1
6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м)	2
7.	Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)	3
8.	Палка гимнастическая	5
9.	Скакалка детская	
10.	Мат гимнастический	5
11.	Гимнастический подкидной мостик	2
12.	Обруч детский	
13.	Рулетка измерительная	1
14.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	
15.	Сетка волейбольная	2
16.	Набор мячей(волейбольные, баскетбольные, футбольные)	
17.	Палатка Турист	5
18.	Палас ковровый	1
19.	Перчатки боксерские	1
20.	Аптечка	1

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

метапредметные:

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Личностные:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
			теоретические	практические	
1.	Теоретическая подготовка.	1	1	-	
2.	Общефизическая подготовка.	5	0	5	
3.	Специальная физическая подготовка.	5	0	5	
4.	Техническая подготовка.	4	0	4	
5.	Тактическая подготовка.	10	1	9	

6.	Учебная игра.	10	-	10	
7.	Контрольные и итоговые занятия				
<i>В нижней части таблицы часы суммируются</i>					
	Итого	35	2	33	

Содержание программы.

1 год обучения.

Теоретическая подготовка – 1 час.

- 1.Правила т/б при игре в волейбол.
- 2.Основные правила игры. История возникновения волейбола.
- 3.Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.
- 4.Общий режим дня. Гигиена одежды, обуви.

Общefизическая подготовка – 5 часов.

- 1.Общеразвивающие упражнения.
- 2.Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка – 5 часов.

- 1.Упражнения направленные на развитие быстроты.
- 2.Упражнения направленные на развитие прыгучести.
- 3.Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.

Техническая подготовка – 4 часа.

- 1.Приёмы и передачи мяча.
- 2.Подачи мяча.
- 3.Стойки.

Тактическая подготовка – 10 часов.

- 1.Тактика подач.

Учебная игра – 10 часов.

- 1.Основы взаимодействия игроков во время игры.
- 2.Понятие развития игровой комбинации.

Используемая литература.

Для педагога:

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
 Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
 Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
 Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
 Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
 Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
 Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
 Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
 Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
 Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для детей:

- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
 Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
 Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нарышкинская средняя общеобразовательная школа»

Календарный учебный план.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
на 2021 – 2022 учебный год

Год обучения	Дата начала Обучения по программе	Дата окончания Обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			35	35	Среда 16.00 -17.00

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

2008/2

Лист 28

Директор МБОУ «Нарышкинская СОШ»

Иванов
подпись И.Д. Козырь

