

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Клюквинская средняя общеобразовательная школа-интернат"
Верхнекетского района Томской области.

Принята на педагогическом совете
МБОУ «Клюквинская СОШИ»
Протокол № 29.08 2024 года

Утверждено
Директор МБОУ «Клюквинская СОШИ»
Чумаченко Т.И.
Принято № 02.09 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности "Волейбол"

Возраст обучающихся 13-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: Чумаченко Константин Александрович,
педагог дополнительного образования.

Клюквинка
2024

1. Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность

Заключается 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 с младшего 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.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Программа курса волейбол включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы истории развития игры в России, техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 11-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательной организации. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу на школьном, муниципальном и региональном уровнях.

Цель программы: Формирование физической культуры воспитанников. Совершенствование навыков игры в волейбол.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Возраст: 13-17 лет.

Сроки реализации: 1 год.

Формы и режим занятий

Занятия по программе дополнительного образования «Волейбол» проводятся **один раз** в неделю (в субботу) по 2 часа каждое занятие. Срок реализации программы – 1 год (68 часов).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Данная программа направлена на достижение обучающимися (воспитанниками) личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбол;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Планируемые результаты

Курс способствует:

- формированию физической культуры воспитанников;
- расширению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствованию функциональных возможностей организма;
- формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формированию умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Формы проведения промежуточной аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

№	Вид контроля	Цель	Форма
1	Начальный контроль Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы	Цель: определить начальный уровень физической подготовки	зачет
2	Текущий контроль Проводится в течение всего учебного года	Цель: определить уровень освоения программы	зачет
3	Промежуточный контроль Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы	Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса	зачет
4	Итоговый контроль Проводится в конце учебного года	Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися	зачет

2. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Развитие волейбола в России и за рубежом.	2	2	-	Зачет. Практические занятия (тест)
2.	Гигиенические знания и навыки	2	2	-	Зачет.
3.	Техника безопасности игры в волейбол	4	4		Зачет. Практические занятия (тест)
4.	Общая и специальная физическая подготовка	4	-	4	Зачет. Практические занятия (тест)
5.	Организация и проведение соревнований	4	4		Зачет. Практические занятия (тест)
6.	Техника и тактика игры	20	2	18	Зачет. Практические занятия (тест)
7.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10	Контрольная игра
8.	Инструкторская практика	6	3	3	Практические занятия (тест)
9.	Тренировочные игры	16		16	Игра
10.	Школьные и районные соревнования	По плану Управления образования Администрации и отдела по молодёжной политике физической культуре и спорту Администрации Верхнекетского района			
ИТОГО:		68	17	51	

Календарно-учебный график

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Итого
					2	2

3. Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия или раздела	Содержание
1	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола в России и за рубежом.
		Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
		Физическая подготовка волейболиста.
		Техническая подготовка волейболиста.
		Тактическая подготовка волейболиста.
		Психологическая подготовка волейболиста.
		Соревновательная деятельность волейболиста.
		Организация и проведение соревнований по волейболу.
		Правила судейства соревнований по волейболу.
		Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.
2	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
		Подвижные игры.
		Эстафеты.
		Полосы препятствий.
		Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты движений волейболиста
		Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста
		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста
		Упражнения для развития ловкости волейболиста
3	Техническая подготовка	Стойки волейболиста
		Верхняя передача
		Нижняя передача
		Взаимодействия с игроком 3 зоны.
		Нижняя прямая подача
		Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке
		Нападение 2 темпом
		Нападение 1 темпом
		Защитные действия «углом вперед»
		Защитные действия «углом назад»
4	Участие в соревнованиях	Школьные, муниципальные и региональные соревнования

4. Методическое обеспечение

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники

упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия проводятся в разновозрастных группах. Работа по программе дополнительного образования «Волейбол» предполагает проведение игр, спортивных мероприятий и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухчасовых занятий в неделю. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Название	Количество
Экранно-звуковые пособия	
Авторские презентации к методическим разработкам учителей	20
Видеофильмы	10
Информационные и технические средства обучения	
Компьютер	1
Проектор	1
Экран	1
Цифровая фотокамера	1
Музыкальный центр	1
Микрофон	2
Учебно-практическое оборудование	
Спортивные игры	
Мячи волейбольные	20
жилетки игровые с номерами	20
насосы для накачивания мячей	3
Для сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	
Доска для отжимания – 2,	2
Доска для поднимания туловища из положения лёжа	2
Тумба для сдачи наклонов туловища	1
Прыжковая дорожка	1
Стрелковый тренажёр «Боец - 1»	1
Перекладина	1
Средства доврачебной помощи	
Укомплектованная аптечка в соответствии с требованиями СанПин	2

5. Список литературы

Список литературы

Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178

Список литературы для обучающихся и родителей

- Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2022.
- Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2022.