


Россия Иркутск Управление образования Иркутского района
Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования «п. Молодежный»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете
протокол № 13
от «31» мая
20 22 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Башарова НВ
Башарова
«31» мая 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ ИРМО
«СОШ поселка Молодежный»

Н.В. Власевская
Приказ № 44/2-02
от «03» 06 20 22 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Рволейбол

направленность: **Физкультурно-оздоровительная**
Срок реализации: **4 года**

Ф.И.О. педагога, составителя программы:
Лопушинский Виктор Сергеевич
Шегутов Дмитрий Сергеевич,
Должность: *педагоги дополнительного образования*
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

Иркутский район, п. Молодежный
2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка	
2. Комплекс основных характеристик	
2.1 Объем, содержание программы.....	
2.2 Планируемые результаты.....	
3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1 Учебный план.....	
3.2 Календарный учебный график.....	
3.3 Учебно-тематический план.....	
3.4 Оценочные материалы.....	
3.5 Список литературы.....	
4. Иные компоненты	
4.1 Календарно-тематическое-планирование	

1. Пояснительная записка

Волейбол – одна из самых популярных спортивных игр в мире. Им увлекаются около 30 миллионов человек в 143 национальных федерациях. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка.

Единоборство команд ведется игроками с помощью определенных приемов, выполняемых как с мячом, так и без мяча. Так, организуя атаку, игроки передвигаются по площадке, передавая друг другу мяч, используют прием и передачу, нападения. Защищаясь, оказывают сопротивление нападающим, стараясь блокировать соперника через сетку не дав перелететь мячу на свою сторону площадки. Во время игры необходимо избегать различного рода столкновений под сеткой с противником, ибо это считается нарушением правил.

Игра в волейбол предполагает постоянное ведение борьбы в сложных, все время меняющихся условиях. Исход ее определяется искусством действия коллектива в целом. Поэтому каждый волейболист должен в совершенстве владеть техникой игры, уметь быстро ориентироваться, проявлять творческую активность, выполнять все действия, необходимые для осуществления намеченного плана, своевременно и точно. Приемы, используемые в игре, состоят из естественных движений: бега, прыжков, ударов по мячу. Физическая нагрузка в волейболе отличается переменной интенсивностью. Поэтому волейболисту необходима разносторонняя физическая подготовленность и высокий уровень специальной быстроты и ловкости, прыгучести, выносливости и силы. Наряду с атлетизмом ему следует развивать многогранность и универсализм технического мастерства. Каждый игрок хорошо владеть всеми существующими приемами нападения и защиты и особенно хорошо выполнять те из них, которые наиболее важны для его функции в команде.

Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделили волейбол в ряды таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях физического воспитания.

Целесообразность и актуальность программы, заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время. Так как, количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами 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.

Цель программы

:— углублённое изучение спортивной игры «Волейбол».

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

Для достижения этой цели ставятся следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению технических упражнений волейбола.

3. Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Возраст обучающихся 8-17 лет

Срок реализации программы рассчитан на 4 года, занятия проходят два раза в неделю по два академических часа продолжительностью 45 минут.

Форма обучения очная.

Особенностью данной программы является: упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам. Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме того, по ходу реализации программы предполагается использования ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Волейбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания обучающихся: укрепление здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. При проведении занятий по волейболу должны сохраняться черты, присущие игровому методу: сюжетная организация действий, повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности, создании условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Необходимо, чтобы соревновательные начала присутствовали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит передачу мяча, и др.).

. В подростковых и юношеских группах обучающиеся овладевают основами техники и тактики игры. Тренировочные занятия в секциях отличаются от уроков повышенными нагрузками и увеличенным объемом изучаемого материала.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к физическим качествам, функциональному состоянию спортсмена, к технико-тактической, психической подготовленности. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека.

Освоение большого количества игровых приемов требует настойчивости и мужества. Сама же игра в команде воспитывает чувство товарищества, взаимовыручки - бесспорно очень ценные качества человека.

Образовательная программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 4 года обучения .

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы в группе по баскетболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных и количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовке занимающихся в группе волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1 Объем, содержание программы

Объем программы: один год обучения, 162 часа

Теория: значение СФП в подготовке баскетболистов.

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

Техническая подготовка

Теория: значение технической подготовки в волейболе.

Практика:

- стойки;
- Приёмы и передачи мяча.
- Передача мяча сверху двумя руками.
- Передача мяча снизу двумя руками.

Тактическая подготовка

Теория: правила игры в волейбол; значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: индивидуальные действия (без мяча, действия с мячом); групповые действия; командные действия; правила игры (конечная диагностика).

2.2 Планируемые результаты

Будут знать и уметь:

- основы здорового образа жизни;
- сформированы физические качества;
- навыки свободного выполнения технических и тактических действий в волейболе.

3. Комплекс организационно – педагогических условий

3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов в год/ Годы обучения			
		1	2	3	4
Теоретическая подготовка					
1	История развития баскетбола в России и за рубежом	1	1	1	1
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	1	1
3	Гигиена, режим дня, питание, врачебный контроль и самоконтроль игрока	1	1	1	1
4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	2	3	4
5	Правила техники безопасности	1	1	1	1
Практическая подготовка					
6	Общая физическая подготовка	35	35	35	35
7	Специальная физическая подготовка	35	35	35	35
8	Технико—тактическая подготовка	60	60	60	60
9	Инструкторско-судейская практика	10	10	8	7
10	Контрольные испытания и соревновательная практика	15	14	15	15
11	Медико-биологический контроль	2	2	2	2
	Всего:	162	162	162	162

3.2 Календарный учебный график

<u>Период занятий</u>	<u>Дата</u>		<u>Продолжительность</u>	
	<u>начало</u>	<u>окончание</u>	<u>количество рабочих недель</u>	<u>количество рабочих дней</u>
<u>I полугодие</u>	<u>1.09.2021</u>	<u>24.12.2021</u>	<u>16</u>	<u>101</u>
<u>II полугодие</u>	<u>10.01.22</u>	<u>25.05.2022</u>	<u>20</u>	<u>119</u>
<u>Итого в 2021/2022 году</u>			<u>36</u>	<u>217</u>

<u>Каникулярный период</u>	<u>Дата</u>		<u>Продолжительность</u>
	<u>начало</u>	<u>окончание</u>	<u>Каникул, праздничных дней</u>
<u>Зимние каникулы</u>	<u>25.12.2021</u>	<u>9.01.2022</u>	<u>11 дней</u>
<u>Праздничные дни</u>	<u>4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1-3 мая, 9-10 мая</u>		
<u>Замещающие дни</u>			

<u>Занятие (минут)</u>	<u>1,2 год обучения - 45 минут</u> <u>3,4 год обучения – 90 минут</u>
<u>Перерыв между занятиями</u>	<u>10 минут</u>
<u>Промежуточная аттестация</u>	<u>1 раз в год (май)</u>

3.3 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем			
		Всего	Теория	Практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общефизическая подготовка		1	12
II	Общеразвивающие упражнения	4	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		5
1.3.	Спортивные и подвижные игры	4		8
2.	Специальная физическая подготовка		1	15
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	11	1	10
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10		5
2.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	14		5
2.4.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	12		5
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	15		5
3.	Техническая и тактическая подготовка			25
3.1.	Техника передвижения	24	2	10
3.2.	Ловля мяча	10	2	5
3.3.	Передачи мяча	10	1	5
3.4.	Ведение мяча	20	1	10
3.5.	Тактика нападения и защиты	9	1	5
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	9		5
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	3	2	2
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2
7.	Психологическая подготовка	1		2
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	162	15	147

3.4 Оценочные материалы

- при успешном выполнении работы дети получают словесную оценку педагога;
 - если ребенок выполняет работу с недочётами, сначала дается положительная оценка за хорошо выполненную часть работы, затем анализ причины появления недочетов(только индивидуально с каждым ребенком)
- Зачетные занятия.
- при проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся в конце каждого месяца в течении всего учебного года. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребенком при двухсторонней игре в баскетбол.
- Итоговое занятие.
- Контрольные соревнования по баскетболу на различных уровнях, после выдаются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию баскетбола.

3.5 Список литературы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук

А.А. Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2015.

Учебники:

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 -10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

4. Иные компоненты

4.1 Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятий	Дата	
			1 группа	2 группа
1	2	Техника безопасности.		
2	2	Стойки и передвижение игрока.		
3	2	Упражнения на развитие быстроты волейболиста.		
4	2	Упражнение для развития специальной выносливости.		
5	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		
6	2	Упражнения для развития ловкости.		
7	2	Передвижение в стойке волейболиста.		
8	1	Учебная игра.		
9	2	Остановки прыжком после ускорения.		
10	2	Остановки в один шаг после ускорения.		
11	2	Остановки в два шага после ускорения.		
12	2	Повороты на месте.		
13	1	Повороты в движении.		
14	2	Учебная игра.		
15	2	Развитие координационных способностей.		
16	2	Развитие скоростно-силовых способностей.		
17	2	Имитация защитных действий против игрока нападения.		
18	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.		
19	2	Комбинации из передвижений игроков.		
20	2	Прием двумя руками сверху, снизу стоя на месте.		
21	2	Кроссовая подготовка.		
22	2	Передачи двумя руками от груди с шагом вперед.		
23	2	Кроссовая подготовка.		
24	2	Основные положения в волейболе		
25	2	Передачи одной рукой от плеча.		
26	1	Элементы нападения.		
27	2	Элементы защиты.		
28	1	Передачи двумя руками сверху в прыжке.		
29	2	Передачи двумя руками снизу.		
30	2	Нападающий удар.		
31	2	Учебная игра.		
32	2	Судейство.		

33	2	Развитие координационных			
34		способностей.			
35		Прием высоко летящего мяча.			
36		Передача мяча, стоя на месте.			
37		Кроссовая подготовка.			
38		Технико-тактические действия.			
39		Общесфизическая подготовка.			
40		Игра в защите и нападении.			
41		Совершенствование комбинаций из передвижений игроков.			
42		Учебная игра. Судейство.			
43		Стойки и передвижение игроков.			
44		Нападения в движении.			
45		Развитие скоростно-силовых качеств.			
46		Элементы нападения.			
47		Элементы защиты.			
48		Передача мяча на месте и в движении.			
49		Прием мяча с изменением направления и скорости.			
50		Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.			
51		Двухсторонняя игра. Судейство.			
52		Футбол.			
53		Общесфизическая подготовка.			
54		. Соревнование.			
55		Прием мяча одной рукой.			
56		Комбинации из передвижений игроков.			
57		Имитационные упражнения			
58		Развитие координационных способностей.			
59		Работа в парах.			
60		Учебная игра. Правила.			
61		Передача мяча со средней и дальней дистанции.			
62		Блокирования мяча на сетки.			
63		Элементы защиты.			
64		Развитие координационных способностей.			
65		Командные действие в нападении.			
66		Быстрый прорыв.			
67		Прием мяча в защите.			
68		Футбол			
69		Общесфизическая подготовка			
70		Двухсторонняя игра.			
71		Соревнование.			
		Соревнование			

