

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
Находкинского городского округа
(МБОУ «СОШ № 3» НГО)



И.О. директора Е.В. Лазаричева

2021г.

Волейбол

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной направленности

Возраст учащихся от 12 до 18 лет
Срок реализации программы 1 год

Григорян Ольга Спартаковна
Учитель физической культуры

г. Находка
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Установка на всестороннее развитие личности предполагает углубленное овладение школьниками основами избранного вида спорта, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области избранного вида спорта, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области избранного вида спорта, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания избранного вида спорта

Задачами физического воспитания избранного вида спорта учащихся являются:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре; соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта;
- активное использование спортивных площадок гимназии, города в рамках программы;
- организация и проведение исследований уровня физического психофизического здоровья учащихся.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал школы оборудован для занятий игровыми видами спорта;

Содержание программы

Основы знаний о физкультурной деятельности

Исторические основы

История зарождения волейбола, его роль и значение в развитии мировой цивилизации. История спорта в России и его выдающиеся спортсмены, их биографические особенности и качества личности (нравственные, моральные, волевые и др.).

Характеристика основных направлений спорта в современном Российском обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное, спортивное: «массовый спорт» и «спорт высших достижений»).

Двигательные действия и навыки:

Действия без мяча: имитация передачи мяча; нападающего удара по мячу.

Подача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая.

Передача мяча: сверху двумя руками с места и в прыжке, после перемещения; из зоны в зону; из глубины площадки к сетке; стоя у сетки сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху из глубины площадки.

Прием мяча: на задней линии от нижней Прямой и боковой подачи; нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь.

Нападающий удар через сетку: по ходу из зон 4, 3 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу, выполняемых из двух зон (4—3 и 2—3) в известном направлении.

Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу; выбор места для выполнения блокирования нападающего удара; выбор места для выполнения нападающего удара.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней передней линии в нападении и при приеме подачи; защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи и последующей передаче; нападающие действия игроков передней линии при второй передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействие игрока зоны 2 игроком зоны 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подачи, нападающих ударов, обманных действий соперника; командные — при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны

Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Специально-развивающие упражнения игры в волейбол

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег с ускорением, «рывками» из разных исходных положений и в разные направления; бег на месте с максимальной частотой шагов; «челночный» бег (3 x 10 м; 5 x 6 м; 7 x 4 м); бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорения с дополнительным отягощением с доставанием мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в «стенку» двумя руками от груди с максимальной частотой движений; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; рывки на 3—5 м, после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°; прыжки в длину и высоту с места и разбега; многоскоки; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; напрыгивание на горку матов и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной и правым или левым боком вперед); броски набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; «челночный» бег с отягощением и касанием рукой пола (5 x 6); прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); комплексы действий игры в волейбол с дополнительным отягощением (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно).

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса лежа на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в волейбол с дополнительным отягощением.

Развитие координации: двойные-тройные кувырки вперед и назад; группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке из положений сидя, упора присев; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в «стенку» на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стенку с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с разными исходными положениями).

Результатом практической деятельности по программе можно считать следующие:

- высокий уровень информации учащихся о здоровом образе жизни;
- повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города;
- все учащиеся заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

Предполагаемый результат:

- улучшение спортивно-массовой работы в школе;
- улучшение состояния здоровья обучающихся школы;

- повышение результативности в школьных и городских соревнованиях;
- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2021
Окончание учебного года	31.08.2022
Количество учебных недель	34 недели
Количество часов в год	68 часов
Продолжительность занятия (академический час)	60 час
Периодичность занятия	1 раз в неделю
Объем и срок освоения программы	68 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	30.12.2021 – 09.01.2022
Каникулы летние	01.06.2022 – 31.08.2022

Сентябрь

- Мониторинг развития воспитанников по дополнительному образованию волейбол
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Волейбол»
- Индивидуальная работа с воспитанниками с особыми образовательными потребностями
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Октябрь

- Оформление стенда объединения
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Волейбол»
- Участие в соревнованиях по Волейболу
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Ноябрь

- Разработка буклета объединения
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Волейбол»
- Индивидуальная работа с воспитанниками, находящимися в трудной жизненной ситуации
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Декабрь

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Волейбол»
- Мониторинг по удовлетворенности качеством услуги
- Мероприятие «Новогодняя тренировка»

Январь

- Индивидуальная работа с «трудными» подростками
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Волейбол»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Февраль

- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Волейбол»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Март

- Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Волейбол»
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Апрель

- Проведение Дня открытых дверей
- Участие в соревнованиях
- Непосредственно учебно-воспитательная деятельность по дополнительному образованию «Волейбол»
 - Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

Май

- Мониторинг по итогам учебно-воспитательной работы
- Участие в соревнованиях
- Судейство
- Индивидуальные консультации по запросам (для воспитанников и их родителей)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2019.
2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 2017.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа. 2018 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус...». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 2019.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988