

08-13

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Архангельская средняя школа имени А.А. Кудрявцева»**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета.
Протокол № 11 от 30.08.2024.

Утверждено
Приказом по школе
№ 105-о от 30.08.2024.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Волейбол»**

2024 -2025 учебный год

Уровень реализации: основное общее образование

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Составитель: Карамушко Татьяна Михайловна, учитель физической культуры, высшая квалификационная категория

**с. Архангельское
2024 год**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении учебного года.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения подвижным играм, которые очень любят дети.

Программа предназначена для занятий подростков в спортивном зале. Итоговый процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель программы: на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания обучающихся и расширить арсенал их двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщить к регулярным тренировкам.

Программа призвана решить следующие задачи:

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Формирование и совершенствование навыков игры;
- Развитие чувства коллективизма;
- Развитие физических данных учащихся;
- Воспитание самостоятельности, дисциплинированности, ответственности, дружеских отношений, ловкости;
- Привлечение трудных подростков в спортивную деятельность.

Изучение предмета включает как теоретический вид занятий, так и практический. Предусмотрены и спортивные соревнования различного уровня.

Для лучшего владения учебными навыками подвижных игр необходимо применение тренировочных занятий, использование различного спортивного инвентаря.

Занятия проходят как в коллективной, так и в групповой и в индивидуальной форме.

Программа рассчитана на один год обучения (2 часа в неделю). Всего 72 часа.

Планируемые результаты реализации программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста;
- владеть основами техники волейбола;
- владеть основами судейства в волейболе;
- вести счет.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- улучшат коммуникабельность в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважения к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы

История и правила игры в волейбол. Техника безопасности во время занятий и на соревнованиях.
Стойки и перемещения игрока. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.
Нижняя прямая подача.
Верхняя прямая подача.
Двухсторонняя игра в волейбол.
Разминка волейболиста. Работа в парах и тройках.
Блокирование мяча. Игра в волейбол.
Совершенствование техники передачи мяча.
Подача мяча в заданную зону.
Совершенствование техники приема мяча.
Игра у сетки.
Командные действия в защите.
Командные действия в нападении.
Двухсторонняя игра в волейбол.
Нападающий удар.
Технические действия волейболиста.
Тактические действия волейболиста.
Верхняя прямая подача.
Подачи мяча в заданную зону.
Прием мяча.
Вторая передача.
Игра у сетки.
Нападающий удар.
Блокирование.
Командные действия в защите.
Командные действия в нападении.
Двухсторонняя игра в волейбол.
Технические действия волейболиста.
Тактические действия волейболиста.
Товарищеская встреча по волейболу.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	История и правила игры в волейбол. Техника безопасности во время занятий и на соревнованиях.	2
2	Стойки и перемещения игрока. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2
3	Нижняя прямая подача.	2
4	Верхняя прямая подача.	2
5	Двухсторонняя игра в волейбол.	4
6	Разминка волейболиста. Работа в парах и тройках.	2
7	Блокирование мяча. Игра в волейбол.	2
8	Совершенствование техники передачи мяча.	2
9	Подача мяча в заданную зону.	2
10	Совершенствование техники приема мяча.	2
11	Игра у сетки.	2
12	Командные действия в защите.	2
13	Командные действия в нападении.	2
14	Двухсторонняя игра в волейбол.	2
15	Нападающий удар.	2
16	Технические действия волейболиста.	2
17	Тактические действия волейболиста.	2
18	Верхняя прямая подача.	2
19	Подачи мяча в заданную зону.	2
20	Прием мяча.	2
21	Вторая передача.	2
22	Игра у сетки.	2
23	Нападающий удар.	4
24	Блокирование.	2
25	Командные действия в защите.	2
26	Командные действия в нападении.	2
27	Двухсторонняя игра в волейбол.	6
28	Технические действия волейболиста.	2
29	Тактические действия волейболиста.	2
30	Товарищеская встреча по волейболу.	6
Итого:		72 ч.

Список используемой литературы

- Беляев А.В. «Развитие физических качеств волейболиста» М. 1996 г.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. ФИС 1978 г.
- Тюрин В.И. «Методика обучения и совершенствования в волейболе» М.1994 г.
- Фомин Е.В. «Физическая подготовка юных волейболистов» М. 1996 г.
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.

- Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана. М., 1998.
- Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
- Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - М, 2004 г.
- Спорт в школе. «Волейбол». Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015.
- Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Кортаева. – М.; Проспект, 2018.