

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №2»
Тальменского района Алтайского края

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
в области физкультурно-спортивного направления
«Волейбол»
Срок реализации – 1 год**

Составил: Дроздова Анна Владимировна,
учитель физической культуры

р п Тальменка, 2023

Пояснительная записка.

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. 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. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Рабочая программа «Баскетбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Направленность, предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании ребенка. Являясь наиболее доступным для детей, физическое развитие обладает эмоциональностью, эффективностью, а так же предполагает коррекцию физических, психофизических и интеллектуальных недостатков.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» в том, что современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих

заниматься на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы детей.

Цели и задачи:

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- популяризировать у учащихся игру в волейбол;
- обучать жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- развивать необходимые волевые, психологические качества, для стабильности и успешности выступлений на районных соревнованиях

Формы организации образовательной деятельности

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

формы аудиторных занятий:

тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Принципы

- Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Методы

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении.
- Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений.
- Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный

Условия реализации программы:

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: учитель физической культуры.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку волейбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- владеть мячом (баскетбол, волейбол,);
- координировать свои движения в зависимости от видов спорта;
- находить взаимопонимание с партнерами по команде.
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности
- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека

- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Последовательность обучения стойкам и перемещениям Выполнение стоек на месте.	2
2	Перемещения. Ходьба. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам.	3
3	Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.	2
4	Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.	2
5	Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.	2
6	Последовательность обучения передачам мяча сверху Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	2
7	Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте с мячом.	2
8	Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.	3
9	Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.	3
10	Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратит внимание на остановку перед выполнением приема.	3
11	Передача мяча с изменением траектории полета.	3
12	Передачи мяча на точность.	3
13	Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.	3
14	Последовательность обучения передачам мяча снизу Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.	2
15	Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.	2
16	Прием мяча снизу после отскока от пола.	2
17	Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.	2
18	Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.	3
19	Последовательность обучения подачам Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).	2

20	Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.	2
21	Подача мяча в парах поперек площадки. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).	2
22	Подача мяча из-за лицевой линии.. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	2
23	Подача мяча на точность в заданную часть площадки.	2
24	Последовательность обучения нападающим ударам Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.	2
25	Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.	2
26	Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).	2
27	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.	2
28	Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки). Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.	2
29	Учебно –тренировочная игра.	3
30	Учебно –тренировочная игра.	3
Итого		70

Список литературы

- Физическая культура. Учебник для 8-9 классов/под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2004г.
- Физическое воспитание 8-9 классы – пособие для учителя. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2005г.
 - Физическая культура. Учебник для 7 классов/под редакцией Е.Н. Литвинова, Г.И. Погодаева. Просвещение, 2004г.
 - Физическая культура. Учебник для 10-11 классов/под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2005г.
 - В.И. Лях. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов/пособие для учителя, 2005г.
 - М.Я. Виленский. Физическая культура. Учебник для 5-7 классов, 2004г.
 - Здоровье – организационные шаги по созданию школы содействующей здоровью. В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский.
 - Физическая культура. 5-7 классы. Учебно-наглядное пособие. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецова. Просвещение, 2004г.
 - Физическая культура. 2 классы. А.П. Матвеев. Просвещение, 2005г.
 - «Твой друг – физкультура» 1-4 классы. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2005г.
 - Физическая культура. 8-9 классы. В.И. Ляха, Л.А. Зданевич. Просвещение, 2003г.

- Физическая культура. 10-11 классы. В.И. Ляха, Л.А. Зданевич. Просвещение, 2007г.