

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16 г. Бирюсинска

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждаю
и.о. директор МКОУ СОШ №16 г.Бирюсинска
Логинова В.А.



Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

Направление физкультурно-спортивное

Срок реализации 5 лет

Возраст участников 3-9 классы

Автор программы:
Белокопытова Марина Робертовна,
учитель физической культуры,
МКОУ СОШ №16

Бирюсинск, 2022

2. Пояснительная записка

Учебный курс «Волейбол» входит в предметную область «Физическая культура»

ЦЕЛЬ:

- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, понимания значимости его сохранения и укрепления;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- профилактика безнадзорности и употребления ПАВ.

ЗАДАЧИ:

- дать учащимся знания техники и тактики игры в волейбол;
- содействовать взаимодействию взаимопониманию;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- активизировать двигательную деятельность детей.

Актуальность программы 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. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 9-16 лет и реализуются в течение учебного года. Количество обучающихся в группе 25 человек.

- сроки реализации программы:

Сроки реализации рабочей программы 5 лет, 340 часов. 68 часов в год 2 час в неделю
- кому адресована программа: тип (общеобразовательное, специальное и др.), вид (гимназия, лицей, др.) учебного учреждения и определение класса обучающихся

Программа адресована учащимся 3-9 классов общеобразовательных школ.

Рабочая программа для 3-9 класса, разработана на основе программы адаптационного типа «Волейбол» учителя физической культуры Белокопытовой М.Р., разработана в соответствии с содержанием основной образовательной программы МКОУ СОШ №16

3. Учебный план

№	Тематика занятий	Количество часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Техника безопасного поведения на занятиях	теоретический материал включен во все занятия				
2	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	2
3	СФП	28	30	32	32	32
4.	ОФП	30	26	24	20	18
5.	Соревнования и контрольные нормативы	6	8	8	12	16
	Итого	68	68	68	68	68

4. Календарный учебный график

5. Содержание программы

Стойки и перемещения.

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприсяде, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Передачи мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Передачи мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Подачи

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Нападающий удар

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

6. Планируемые результаты

Естественные основы

1-2 год. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

3-4 год. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

5 год. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

1-2 год. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

3-4 год. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

5 год. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

1-2 год. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

3-4 год. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

5 год. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

1-2 год. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

3-4 год. Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

5 год. Пользование баней.

Волейбол

1-5 год. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

7. Материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

№	Материально-техническое обеспечение	Количество
1	Мяч в\б	15шт.
2	Мяч б\б	8шт.
3	Мат гимн.	8шт.
4	Обруч гимн.	4шт.
5	Пинбол	3шт.
6	Скакалка гимн.	15шт.
7	Мяч б\т	3шт.
8	Сетка в\б	3шт.
9	Сетка б\б	2 комплекта
10	Сетка ф\б	1 комплект
№	Информационное обеспечение	Количество
1.	Подборка тематических презентаций	
2.	Обучающие фильмы, ролики	