

**Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Челябинска»**

Двинская ул., д.7, г. Челябинск, Челябинская область, 454018, т./факс 731-11-30

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска»

С. П. Важенин

Приказ 313/1 от 01.09 2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Нормативный срок освоения программы: 1 год

Автор - составитель: Наседкин К. В.

г. Челябинск

2023 г

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Волейбол» направлена на выявление и развитие способностей детей, приобщение их к спортивной игре волейбол. Она ориентирована на развитие компетентности в области физической культуры, формирование практических навыков.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и

групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В реализации программы участвуют дети в возрасте от 15 до 17 лет.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Обучение по программе :

1 год – 144 часа из расчета 2 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом в 10 минут.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- соревновательная.

2. Планируемые результаты освоения 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
- овладеют основами техники волейбола;

- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

разовьют следующие качества:

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

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение 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 физкультурноспортивной деятельности.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях, олимпиадах;

3. Содержание изучаемого материала .

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка.

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема 7: Соревнования.

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговые занятия.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол

Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар. Игра.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5
2	Общая физическая подготовка.	18	1	17
3	Специальная физическая подготовка.	18	1	17
4	Техническая подготовка.	36	1	35
5	Тактическая подготовка	16	1	15
6	Интегральная подготовка	10	1	9
7	Учебные игры. Соревнования.	40	1,5	38,5
8	Итоговые занятия	5	1	4
	Итого	144	8	136