

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение

«АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»

ПРИНЯТА на педагогическом совете
Протокол от 25.08.2022 № 1



УТВЕЖДЕНА:
Директор КГБОУ «АКПЛ»
С.А. Романенко
приказ №88 от 25.08.2022


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-11 классы
Срок реализации: 2022 - 2023 учебный год

Автор-составитель:
Капанова Т.А.

РАССМОТРЕНО:
на заседании кафедры воспитательной работы
протокол № 1 от 25.08.2022

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР


_____ Е.В. Ковшова

Барнаул, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения, занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных *по 2 часа – 2 раза в неделю*.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Календарный учебный график реализации программы

1. Начало учебного года 01.09.21
2. Окончание учебного года 31.05.22 (25.05.22 для 11-х классов)
3. Продолжительность учебного года 35 недель (34 недели для 11-х классов)
4. Режим работы лицея – шестидневная неделя (10-11 класс)

5. Регламентирование образовательного процесса на учебный год:

Продолжительность учебных занятий по четвертям

	Начало четверти	Окончание четверти	Продолжительность (количество учебных недель)
1 четверть	01.09.22	28.10.22	9 недель
2 четверть	07.11.22	28.12.22	7 недель
3 четверть	09.01.23	26.03.23	11 недель
4 четверть	03.04.23	31.05.23 (25.05.23)	8 недель (7 недель)

Продолжительность каникул в течение учебного года

	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность
Осенние	29.10.22	06.11.22	9 дней
Зимние	29.12.22	08.01.23	12 дней
Весенние	26.03.23	02.04.23	9 дней
Летние	01.06.23	31.08.23	Не менее 8 недель

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств.

Оценочные материалы

Реализация данной программы наличие оценочных материалов не предусматривает, промежуточная аттестация проводится в форме соревнований, сдачи нормативов и т.д.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;
Волейбольные мячи - 20 шт.
Волейбольная сетка.

Учебно-тематическое планирование:

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		Дата
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Техника безопасности по волейболу	2	1	1	06.09.22
2	Техника верхних передач. Игра	2		2	08.09.22
3	Техника нижних передач. Игра	2		2	13.09.22
4	Групповые упражнения. Игра	2		2	15.09.22
5	Упражнения в движении. Учебная игра	2		2	20.09.22
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2		2	22.09.22
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		2	27.09.22
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2		2	29.09.22
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	2		2	04.10.22
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		2	06.10.22
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2		2	11.10.22
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2		2	13.10.22
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2		2	18.10.22
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2		2	20.10.22
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		2	25.10.22
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2		2	27.10.22
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2		2	08.11.22
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2		2	10.11.22
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		2	15.11.22
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		2	17.11.22
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2		2	22.11.22
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2		2	24.11.22
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		2	29.11.22

24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2		2	01.12.22
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2		2	06.12.22
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	2		2	08.12.22
27	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	2		2	13.12.22
28	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2		2	15.12.22
29	ОФП. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2		2	20.12.22
30	ОФП. упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2		2	22.12.22
31	Техническая подготовка. Верхняя прямая подача.	2		2	27.12.22
32	Специальная подготовка беговые упражнения	2		2	10.01.23
33	Специальная подготовка. Упражнения с отягощением	2		2	12.01.23
34	ОФП. упражнения на развитие прыгучести	2		2	17.01.23
35	Специальная подготовка. Беговые упражнения, развитие быстроты	2		2	19.01.23
36	Техническая подготовка. Имитация передач	2		2	24.01.23
37	ФП. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2	26.01.23
38	Специальная подготовка, прыжковые упражнения	2		2	31.01.23
39	Техническая подготовка, имитация верхней передачи мяча.	2		2	02.02.23
40	Изучение техники игры. Техника перемещений	2		2	07.02.23

41	ОФП. Развитие всех физических качеств	2		2	09.02.23
42	Техническая подготовка. Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести.	2		2	14.02.23
43	ОФП. упражнения на развитие силы	2		2	16.02.23
44	Техническая подготовка. Передачи в стену.	2		2	21.02.23
45	Техническая подготовка. Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	2		2	23.02.23
46	Техническая подготовка. Бег 30 м. Развитие быстроты.	2		2	28.02.23
47	Техническая подготовка. Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		2	02.03.23
48	Специальная подготовка. кросс 2 км.	2		2	07.03.23
49	Техническая подготовка. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	2		2	09.03.23
50	ОФП. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	2		2	14.03.23
51	ОФП. упражнения на развитие силы	2		2	16.03.23
52	Специальная подготовка .прыжковые упражнения	2		2	21.03.23
53	ОФП. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2		2	23.03.23
54	Специальная подготовка. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2		2	04.04.23
55	ОФП. упражнения на развитие быстроты	2		2	06.04.23
56	Специальная подготовка упражнения для развития прыгучести	2		2	11.04.23
57	Специальная подготовка беговые упражнения	2		2	13.04.23
58	Специальная подготовка. Бег вдоль границ	2		2	18.04.23

	площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач				
59	ОФП. Гимнастические упражнения	2		2	20.04.23
60	Специальная подготовка беговые упражнения бег 500 м	2		2	25.04.23
61	Тактика защиты	2		2	27.04.23
62	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	2		2	02.05.23
63	Техника нападения	2		2	04.05.23
64	Контрольные соревнования	2		2	11.05.23
65	Специальная подготовка. Упражнения с отягощением	2		2	16.05.23
66	Техническая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2	18.05.23
67	ОФП. Упражнения для развития мышц ног	2		2	23.05.23
68	Контрольные игры. Соревнования.	2		2	25.05.23
69	ОФП. Развитие гибкости.	2		2	30.05.23
70	Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.	2		2	31.05.23
Итого:		140	1	139	

Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М.Изд-во, 1988г.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во, 1978г.
3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В.,Савина М.В. Москва.2005г.
4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.