

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №2  
г.о. Тейково Ивановской области



УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ СШ №2  
Н.Д.Митькова  
приказ № 111  
от « 01 » 09 2023 г

***Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»***

***на 2023-2024 учебный год***

***Составитель:*** учитель физической культуры Барсуков А.А.  
***Класс:*** 9-11 классы (1 группа-девушки),9-11 классы (2 группа-юноши)  
***Год составления:*** 2023

## Пояснительная записка

Программа «Волейбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания занимающихся, формируя у них целостное представление о волейболе, о возможности повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитание личности, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса программы обучения игре волейбол. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают их уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности занимающихся;
- воспитание у занимающихся высоких нравственных, патриотических качеств, формирования понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями
- приобретения знаний в области гигиены и медицины;

- воспитание эстетических качеств личности, морально-волевых, интеллектуальных.

Процесс формирования знаний, умения и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, патриотических и эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и занимающегося. Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого ребенка соответствующие методы и приёмы обучения и воспитания.

Материал программы дается в 3 разделах:

### 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность

- а. Знания, необходимые для выполнения физических упражнений и взаимодействия учащихся в коллективе, способы самостоятельной деятельности.
- б. Знания физкультурно-спортивной этики, т.е. умение вести себя в коллективе.
- с. Способы самостоятельной деятельности.

### 3. Спортивная деятельность с элементами физической подготовки

- прикладная физическая подготовка

- прикладные упражнения из видов спорта

### 3. Введение в профессиональную деятельность.

- Оздоровительные формы занятий физической культурой.
- Физкультурные праздники.
- Судейство спортивных соревнований.
- Тестирование физической подготовленности.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений, упражнений не только на одном, но и в целой системе занятий. В ходе всего урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

При организации тренировки следует строго соблюдать правила безопасности.

### **Основы знаний.**

Режим питания при занятиях физической культуры. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения влияния стресса. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье. Цели физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания. Организация и самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями с группой товарищей (контроль за физической нагрузкой).

### **Общая физическая подготовка**

Старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. повторный и

переменный бег на отрезках 100-200 м. упражнения с отягощениями; в висах и упорах; силовые упражнения с партнером. Прыжки, напрыгивание; прыжки в глубину; высокодалекие и опорные прыжки; прыжки через препятствие, кульбиты. Передвижение на лыжах; повторное и переменное прохождение отрезков 400-600 м. прохождение дистанции в 12-14 км.

### **Специальная подготовка волейболистов.**

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники в игровых ситуациях. Поддача нижняя, верхняя, на игрока, в прыжке. Нападение со второй линии. Нападение из зоны 3,4 скидка. Блокирование одиночное и групповое. Страховка. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Двусторонняя игра по правилам.

Содержание данного тематического планирования рассчитано на восемь часов в неделю при раздельном обучении мальчиков и девочек.

### **Требования к уровню подготовки занимающихся.**

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	Выс.	Сред.	Низ.	Выс.	Сред.	Низ.
1. Бег 100м, с	13.1	13.7	14.3	15.8	17.5	18.2
2. Челночный бег 6х5м, с	9.8	10.0	10.2	10.8	11.1	11.4
3. Прыжок в длину с места, см	240	225	215	185	175	165
4. Метание набивного мяча 1 кг в прыжке, м	15.0	13.0	11.0	11.4	9.4	7.4
5. Верхняя передача мяча над собой, раз	15	10	5	15	10	5
6. Нижняя передача над собой, раз	15	10	5	15	10	5
7. Передача мяча в парах, раз	30	20	15	30	20	15
8. Поддача мяча (из 10 возможных)	9	7	5	9	7	5
9. Нападающий удар через сетку (из 10 возможных)	8	6	4	8	6	4

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности
2. правила техники безопасности.

3. оказание помощи при травмах и ушибах.
4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. основное содержание правил по баскетболу.
9. жесты судьи по баскетболу.
10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся после освоения программы являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

## **Контрольный тест**

<b>№</b>	<b>Тесты</b>	<b>результат</b>
----------	--------------	------------------

		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м.	19	18	18	17	17	16



и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	20	19	19	18	18	17
	21	20	19	18	18	17
	22	20	20	19	19	19

### Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view) 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U) 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

