

ОТДЕЛ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АРДАТОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МУХТОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

Принята Педагогическим советом
Протокол № 14 от 30.08.2022 года

Утверждена приказом директора
№ 264/1 от 01.09.2022 года



**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа
«Волейбол»
физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст детей – 15-17 лет
Срок реализации – 1 год**

Автор – составитель:
Яшин О.Н. -
учитель экономики

р.п. Мухтолово, 2022 г.

Планируемые результаты

Предметные

результате освоения обязательного минимума содержания программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать: правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; -способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; -физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; -историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и

организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физической кондиции;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные

По итогам реализации программы у учащихся будет развита устойчивая потребность к физическому развитию.**Личностные**

По итогам реализации программы у учащихся сформируются навыки работы в команде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 3 часа

- ТБ на занятиях игры в волейбол и история развития волейбола
- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы – 33 часа

1. Подачи – 5 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи -3 часа

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;

- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 4 часа

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Блокирование – 3 часа

- техника выполнения блока
- одиночное после набрасывания
- одиночное в игре

– групповое после набрасывания

– групповое в игре

4. Комбинированные упражнения – 5 часов

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;

- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 12 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 1 час

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Количество часов
1	Основы знаний	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	3
<i>Технико-тактические приемы</i>				
2	Подачи	Игра	практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	5
3	<i>Передачи</i>	Игра		3
4	Нападающий удар	Игра	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	4
5	Блокирование	Игра	Анализ видеофрагментов	3

6	Комбинированные упражнения	Наблюдения	Анализ видео	5
7	Учебно-тренировочные игры	Игра	Групповая работа	12
8	Судейство игр	Беседа	Индив. работа	1

