

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 24» города Смоленска

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО

Скоробогатова В.М. / 

Протокол № 5

от 30 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

Кожанова А.В. / 

30 августа 2022 г.

ПРИНЯТА на

педагогическом совете

Протокол № 12

от 30 августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

по волейболу

(возраст 13 – 15 лет)

на 2022/2023 учебный год

Составил учитель физической культуры

Сабиров Валерий Иванович

Смоленск 2022

Структура программы спортивной секции по волейболу

Пояснительная записка

Введение

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Программа рассчитана на 72 часа в год

Направленность программы (физкультурно - спортивная.)

Актуальность программы

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

Цель программы – Повышение уровня физического развития подростков.

Подготовка спортивного резерва

Задачи программы – Укрепление здоровья и закаливание организма подростков. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Обучающие:

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие:

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Возраст и возрастные особенности

Программа рассчитана на детей примерно с 11-16 лет. В этом возрасте происходит срастание хрящевых дисков позвонков. Завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев рук и ног еще не прошли стадию окостенения. Заметное увеличение длины тела у мальчиков (у девочек с 11 лет). Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечно-сосудистой системы требует постепенного подхода к дозированию тренировочных нагрузок, вызывающих увеличение ЧСС.

Увеличивается мышечная масса и растет мышечная сила. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии. Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость.

Чтобы тренировочные средства могли оптимально влиять на формы и функции организма, необходимо уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая.

Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешенны и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения. Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

Форма реализации Групповая, индивидуальная, фронтальная

Мастер класс – Игра в волейбол и соревнования

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- Основные спортивные термины
- Историю возникновения игры волейбол
- Правила игры в волейбол

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное к ним отношение, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других,
- нравственная позиция (внутренняя мотивация, самоконтроль, ответственность)
- овладение навыками выполнения физических упражнений, которые будут применять в игре и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты формирование универсальных учебных действий (УУД!).

Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Коммуникативные УУД обучающихся сформированы действия:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Личностные УУД

- учащийся осознает смысл учения и понимает личную ответственность за будущий результат;
- учащийся умеет делать нравственный выбор и давать нравственную оценку;
- учащийся понимает кто он в этом мире, свои сильные и слабые стороны, а также то, чем ему хотелось заниматься (учение учиться);
- у учащихся сформирована учебная мотивация.

Познавательные УУД

- Учащийся умеет формулировать проблемы и решать их;
- учащийся учится проявлять творческие способности;
- учащийся развивает сенсорные и моторные навыки.

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.

Способы определения результативности реализации программы

начальная диагностика;

промежуточная диагностика;

итоговая аттестация.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Контрольные испытания

Общеспортивная подготовка

Техническая подготовка

Тактическая подготовка

Содержание учебного плана

Обучение технике подачи мяча (10 ч)

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.

Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.

Специальные упражнения для нижней боковой подачи.

Учебная игра.

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.

Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.

Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.

Техника нападения (15ч)

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.

Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

Техника защиты (15 ч)

Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

Тактика защиты (15 ч)

Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.

Тактика нападения (20 ч)

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.

Игра по правилам с заданием. (9 ч)

Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).

Календарно – тематическое планирование.

74 часа.

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма контроля
1	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований.	1		наблюдение
2	Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол с заданием. упражнения без предметов	1		игра
3	упражнения для мышц рук и плечевого пояса Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		игра
4	Прием мяча снизу с последующим падением. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с	1		игра

	заданием. перемещения			
5	упражнения для мышц рук и плечевого пояса Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	1		игра
6	Блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера	1		игра
7	Тактические действия в защите. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с заданием.	1		игра
8	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера	1		игра
9	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Перемещения, приемы и передачи мяча. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		игра
10	Упражнения с предметами: со скакалками Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета	1		Игра
11	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		Игра
12	Учебная игра в волейбол. игры и эстафеты с препятствиями	1		Игра
13	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием. перемещения	1		Игра
14	Упражнения на гимнастических снарядах Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.	1		Игра
15	Упражнения с предметами: со скакалками Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча.	1		Игра
16	Упражнения на гимнастических снарядах Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием	1		Игра
17	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием. игры и эстафеты с препятствиями	1		Игра

18	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием . упражнения с набивными и теннисными мячами,	1		Игра
19	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Перемещения, приемы и передачи мяча. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		Игра
20	Упражнения с предметами: со скакалками Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета	1		Игра
21	Прием одной подачи снизу с последующим падением. упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	1		Игра
22	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. упражнения с набивными и теннисными мячами,	1		Игра
23	Упражнения с предметами: со скакалками Прием мяча от сетки снизу с последующим падением. перемещения	1		Игра
5	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		игра
25	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		Игра
26	Упражнения на гимнастических снарядах Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		Игра
27	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	1		Игра
28	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием	1		Игра
29	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	1		Игра
30	Прием одной подачи снизу с последующим падением.	1		Игра

31	Упражнения на гимнастических снарядах Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		Игра
32	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. перекаты, кувырки	1		Игра
33	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	1		Игра
34	Зональные игры по волейболу среди школьных команд города	1		Игра
35	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	1		Игра
36	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием	1		Игра
37	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		игра
38	Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. перекаты, кувырки	1		Игра
39	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1		Игра
40	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		Игра
41	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	1		Игра
42	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игра: баскетбол	1		Игра
43	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	1		Игра
44	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	1		Игра
45	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование. Спортивные игра: баскетбол	1		Игра
46	Тактические действия в защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		Игра

47	Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		Игра
48	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	1		Игра
49	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	1		игра
50	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	1		Игра
51	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	1		Игра
52	комбинированный бег со сменой скорости и направлений Командные тактические действия в нападении и защите.	1		Игра
53	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	1		Игра
54	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		Игра
55	прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	1		Игра
56	Участие в соревнованиях муниципального уровня.	1		Игра
57	комбинированный бег со сменой скорости и направлений Командные тактические действия в нападении и защите.	1		Игра
58	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	1		Игра
59	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	1		Игра
60	прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, Учебная игра в волейбол с заданием.	1		Игра

61	комбинированный бег со сменой скорости и направлений Многократный прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	1		Игра
62	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног	1		Игра
63	Передача сверху, стоя спиной к направлению полета мяча. прыжки через препятствие.	1		Игра
64	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. прыжки в длину с места,	1		Игра
65	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол			Игра
66	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	1		Игра
67	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	1		Игра
68	комбинированный бег со сменой скорости и направлений Многократный прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	1		Игра
69	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол	1		Игра
70	Групповые тактические действия в нападении и защите.	1		Игра
71	Тактические действия в защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	1		Игра
72	Соревнования по волейболу среди учащихся школы.	1		игра

Комплекс организационно – педагогических условий

1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Картотека упражнений по волейболу (карточки).
Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
«Правила игры в волейбол».
Видеозаписи выступлений учащихся.
«Правила судейства в волейболе».
Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

2. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

3. Список литературы и электронных ресурсов

- Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

- Внеурочная деятельность учащихся по волейболу, 5-11 классах Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. Москва, «Просвещение» 2012.

- <http://nsportal.ru/boyko-irina-yurevna>.
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>