

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Кропоткинская СОШ»

Дополнительная образовательная программа
по спортивным секциям
(наименование учебного предмета \ курса)

_____ основное общее образование, 7 – 11 класс _____
(степень образования \ класс)

_____ 2021-2022 _____
(срок реализации программы)

Программу составила:
Учитель физической культуры
Иванова И.Г.

2021 г.п. Кропоткин

Программа по волейболу

Пояснительная записка

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, 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 воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее 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 обучающимся организаторских навыков;
- *повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- *подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

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 обучающиеся 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 обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей физической подготовке проводят в режиме учебно - тренировочных по 1,5-2 часа 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 и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяют главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся 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 обучающихся 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.

Тематический план

Группа 2-го года обучения (68занятий)

№ п/п	Содержание	Кол-во занятий
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	30
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	10
5	Соревнования	4

Тематика занятий:

Группа второго года обучения

Теория (4 занятия)

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Вилы соревнований. Понятие о методике судейства. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Техническая подготовка (30 занятий)

Подача мяча: нижняя прямая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу: через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещениями, ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 5,2; для нападающего удара. При действиях с мячом. Чередование подач на точность, в ближнюю, дальнюю половину площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком; снизу. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Тактическая подготовка (20 занятий)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении.

Взаимодействие игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. при второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку (снизу, сверху).

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Общеспортивная подготовка (10 занятий).

Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. Подвижные игры, эстафеты. Упражнения для развития прыгучести, упр. с отягощением, штанга, многократные броски набивного мяча, прыжки на одной и на обеих ногах, упр. для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упр. для развития качеств при блокировании.

Соревнования (4занятия). Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Ожидаемый результат.

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

Система формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутришкольных соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м. 6х5м; прыжок в длину с места; метание набивного мяча массой 1 кг. Из-за головы двумя руками.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи; испытание на точность передачи через сетку; испытание на точность подач, на точность нападающего удара, испытание в защитных действиях («защита зоны»)

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытания заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается 2 упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильных попыток и качество приема.2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от сетки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Контрольные испытания

№ п/п	1 год	2 год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	
	5	6
2	Подача на точность	
	Верхняя прямая по зонам 3	В прыжке 2
3	Нападающий удар из зоны 4 в зону 4-5	
		С низкой передачи

	3	3
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	
	4	6

ОФП

№ п/п	Наименование испытаний	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м. (сек)	Не менее 4,9	Не менее 5,3
2	Челночный бег 5*6 м. (сек)	Не менее 10,8	Не менее 11,0
3	Прыжки в длину с места (см)	Не менее 240	Не менее 210
4	Бросок набивного мяча (м) 1 кг.	Не менее 18	Не менее 14

Методическое обеспечение.

Для учителей

1. Г. П. Богданов. Уроки физкультуры 4-6 класс. Пособие для учителей. М.-«Просвещение», 1984г.
2. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу. М.- 1970 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Служский. Волейбол в школе. М.- «Просвещение», 1989г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Форманов. Юный Волейболист. М.-«ФиС», 1979г.
5. Э.Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов н/Д – «Феникс», 2001г.
6. В.И.Лях. координационные способности школьников. Минск –«Полымя», 1989г.
7. Г.А.Колодецкий. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. М. –«Просвещение», 2012г.
8. В.С. Хомутский. Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры. М.-«Просвещение», 1971г.
9. А.Н.Каинов. Организация работы спортивных секций в школе. Волгоград – «Учитель», 2011г.

Для учащихся.

1. Н.М. Амосов. Раздумье о здоровье. 3-е издание. Кемерово, 1980г.
2. А.В. Алексеев. Себя преодолеть. М. –«ФиС», 1978.
3. Ю.Д.Железняк, Л.НГ. Слупцкий. Волейбол в школе. М. – «просвещение», 2003г.
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физкультура 5-9 классы. М.- «Просвещение», 2003г.
5. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу. М.- 1970 г.
6. Л.А. Коровина. Формирование у учащихся основ знаний по физкультуре. Кемерово, 1999г.
7. Ю.Д.Клещев. Ю.Н. Фурманов. Юный волейболист. М.-«ФиС», 1979г.