

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17 имени А. А. Герасимова

Рассмотрена
на заседании ПК
протокол № 1
от «26» августа 2020 г.

Утверждена
Приказ по школе №01-02/123-2
Директор школы:
С. В. Серебрякова

Согласована на заседании НМС
протокол №1
от 28 августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивная игра волейбол»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возрастная категория: 8 класс
Срок реализации: 1 год

Учитель физической культуры
Сидоровой Елены Алексеевны

г. Рыбинск
2020-2021 учебный год

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Отличительные особенности программы.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Адресат программы – учащиеся 8-х классов.

Объем программы. Содержание программы рассчитано на 34 учебных часа в год (1 час в неделю).

Формы обучения и виды занятий.

На занятиях используется групповая, индивидуальная форма проведения занятий, работа в парах.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы –разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к сохранению собственного здоровья и организации досуга.

Задачи рабочей программы:

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать основам техники и тактики игры в волейбол;
- формировать систему знаний в области физической культуры и спорта.

Развивающие:

- укреплять здоровье учащихся, содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности (кондиционные и координационные).

Воспитательные:

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	Теория	Практика	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка	10	-	10
2	Техническая подготовка		34	34
3	Тактическая подготовка		8	8
4	Общая физическая подготовка		8	8
5	Специальная физическая подготовка		10	10
ВСЕГО		10	34	34

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Занятия включают обязательно общую физическую подготовку, а так же специальную физическую подготовку. На занятиях осуществляется работа по технической и тактической подготовке школьников. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Сначала технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Оказание первой доврачебной медицинской помощи.

5. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для мышц рук и ног;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования;
- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

Распределение учебного материала на занятиях по волейболу

№ П/П	Содержание занятий	Способы отслеживания результатов
1	« Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов». Основы игры в волейбол. Основные правила игры. Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Мяч с четырёх сторон», «Пас над собой».	Фронтальный опрос
2	Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Мяч с четырёх сторон», «Пас над собой».	
3	«История возникновения и развития волейбола».ОФП. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	Фронтальный опрос
4	«Волейбол как средство развития физических качеств». Упражнения на развитие скоростной и прыжковой выносливости. Стойки и перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч в воздухе», «Подвижная цель», «25 передач».	Фронтальный опрос
5	ОФП. Стойки и перемещения. Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Подвижные игры с элементами волейбола: «25 передач», «Сумей принять», «Челночная передача».	Тест
6	«Волейбол как средство физического воспитания». Техника выполнения передачи двумя руками сверху. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Эстафеты с	Фронтальный опрос

	элементами волейбола. Учебная игра.	
7	«Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья». Обучение перемещениям с изменением направления скорости. Освоение структуры движений при выполнении верхней передачи мяча. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	Фронтальный опрос
8	«Развитие двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов». ОФП. Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра.	Фронтальный опрос
9	Обучение своевременному выходу под мяч и остановке. Освоение структуры движений при выполнении верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра.	
10	«Самоконтроль спортсмена». ОФП. Освоение структуры движений при выполнении верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра.	Фронтальный опрос
11	Повышение точности результата при выполнении передачи двумя руками сверху. Упражнения на развитие специальных координационных способностей для верхней передачи: развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности. Учебная игра.	
12	«Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом». ОФП. Обучение выполнению верхней передачи с различной траекторией полёта. Формирование навыка точного выполнения передачи. Учебная игра.	Фронтальный опрос
13	«Методика судейства. Терминология и судейские жесты». ОФП. Прыжковые упражнения. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Фронтальный опрос
14	Приём мяча двумя руками снизу. Упражнения на развитие способностей согласовывать свои движения с направлением и скоростью полёта мяча. Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Учебная игра.	
15	Приём мяча двумя руками снизу. Упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Формирование навыков точного выполнения передачи. Учебная игра.	
16	«Влияние физических упражнений на организм человека». Приём мяча двумя руками снизу. Упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса, выполняемые индивидуально, в парах, групповые. Формирование навыков точного выполнения передачи. Учебная игра.	Фронтальный опрос
17	Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Учебная игра.	Контроль техники выполнения
18	Чередование приёмов и передач двумя руками сверху и снизу. Упражнения, направленные на развитие мышц ног и туловища. Учебная игра.	

19	Чередование способов перемещения игроков. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	
20	Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Техника нижней прямой подачи. Приём подачи. Учебная игра.	
21	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	
22	Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3. Учебная игра.	
23	Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Верхняя и нижняя подача. Учебная игра.	
24	ОФП. Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	Тест
25	Верхняя и нижняя подача. Прием подачи. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	
26	Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	
27	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Индивидуальные тактические действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра.	Контроль техники выполнения
28	Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение техники нижней боковой подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	
29	ОФП. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Нижняя боковая подача. Групповые тактические действия. Учебная игра.	
30	Нижняя боковая подача. Специальные упражнения на точность подач в зоны 1, 6, 5 с чередованием способов выполнения подачи. Освоение приёма подачи с передачей в зону 3 и далее в зону 2 или зону 4. Учебная игра.	Контроль техники выполнения
31	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Нападающий удар. Одиночное и двойное блокирование. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра.	
32	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Групповые тактические действия. Нападающий удар. Одиночное и двойное блокирование. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра.	Контроль техники выполнения
33	Упражнения, направленные на развитие быстроты	

	реакции, скорости из различных исходных положений Специальные упражнения для освоения элементов волейбола. Освоение техники и тактики игры. Учебная игра.	
34	Нападающий удар. Одиночное и двойное блокирование. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Комбинации из освоенных элементов волейбола. Учебная игра.	

1.4. Планируемые результаты программы

Теоретические сведения

Ученик научится:

- понимать оздоровительное значение занятий физической культурой для человека;
- объяснять основные правила и правила соревнований по волейболу;
- содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование и спортивную одежду;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик получит возможность научиться:

- выбирать режим правильного питания;
- осуществлять самоконтроль при самостоятельных занятиях;
- оказывать доврачебную помощь во время занятий физическими упражнениями при ссадинах, царапинах, ушибах, потёртостях кожи.

Основные технико-тактические приёмы

Ученик научится:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых действий и приёмов, соблюдая правила техники безопасности;
- технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- применять технику и тактику освоенных игровых приёмов, выявлять ошибки.

Ученик получит возможность научиться:

- оценивать ситуацию и принимать решения и адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время игровой и соревновательной деятельности;
- моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- организовывать совместные занятия и осуществлять судейство игры в волейбол.

2.1. Календарный учебный график

Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	4	34

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы используются: большой спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка, скакалки, гимнастические маты, теннисные мячи, набивные мячи.

2.3. Формы аттестации

С целью проверки ожидаемых результатов используются фронтальный опрос, контроль техники выполнения технических элементов и тактических действий, контрольные испытания (тесты), участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

2.4. Оценочные материалы

Оценка личных достижений учащихся проводится на основе системы оценивания, которая разработана и согласована методическим советом регионального методического объединения учителей физической культуры.

2.5. Методические материалы

Список литературы

1. Баль Л.В., Барканова С.В. «Формирование здорового образа жизни российских подростков». М. Изд. «Владос», 2003.
2. Гуревич И. А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию». – Мн.: Высшая школа, 1997. – 319 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания - Москва. Просвещение, 2011.
4. Лях В. И. «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов». М.: Просвещение, 2005. – 125 с.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
8. Система оценки предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»
9. Дереклеева Н. И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва «ВАКО», 2004