

Республика Карелия
Администрация Прионежского муниципального района
МОУ «НОВОВИЛГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

<p>«Рассмотрено на заседании»: педагогического совета школы</p> <p>протокол № <u> 12 </u> от 05 .06.2024 г.</p> <p>МОУ «СОШ №3 п. Новая Вилга»</p>	<p>«Утверждаю»: директор школы МОУ «СОШ №3, п. Новая Вилга»</p> <p>_____ / Корнева А. А./</p> <p>Приказ № 95-о от 05 .06.2024 г.</p>
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ, ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

спортивно-оздоровительной направленности

Возраст детей 10-13 лет

Срок реализации программы - 1 год

Составитель программы: **Попова В.М.,**

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем программы: 102 часа

Режим занятий: 3 раза в неделю, продолжительность 40 минут

Цели и задачи программы:

Цель: обучение воспитанников основным приемам техники игры в волейбол, ознакомление с простейшими тактическими действиями и методикой обучения основным техническим приемам, обучение правилам игры, привитие любви к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

- развивать двигательные способности учащихся;
- вырабатывать устойчивость организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;

2. Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- привлекать учащихся к занятиям спортом, прививать любовь к спорту;
- продолжать воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения: представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуальная
- индивидуально- групповая

Методы проведения занятий:

- словесный
- наглядный
- практический
- объяснительно- иллюстративный

Учебный план и содержание программы

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

тематическое планирование

№ п/п	Название раздела. Тема занятий	Кол-во часов	Формы контроля
1.	Инструктаж по ТБ по волейболу. Правила игры. Теоретическое занятие.	1	Беседа, практическое занятие
2.	Ходьба, бег, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	1	Беседа, практическое занятие
3.	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым боком вперед, спиной вперед. Передача мяча над собой.	1	Практическое занятие
4.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конце противоположной колонны. Учебная игра.	1	Практическое занятие
5.	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Учебная игра.	1	Практическое занятие
6.	Прыжки, перемещение в 2, 3 шага. Учебная игра.	1	Практическое занятие
7.	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Учебная игра.	1	Практическое занятие
8.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.	1	Практическое занятие
9-10.	Многokратная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча в прыжке. Учебная игра.	2	Практическое занятие
11-12.	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком снизу.	2	Практическое занятие
13-14.	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2	Практическое занятие
15-16.	Учебная игра.	2	Практическое занятие
17-18.	Сочетание способов перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра.	2	Практическое занятие
19-20.	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	2	Практическое занятие

21-22.	Верхняя прямая передача мяча в парах. Учебная игра.	2	Практическое занятие
23-24.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	2	Практическое занятие
25-26.	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зоны 2 и 4.	2	Практическое занятие
27-28.	Совершенствование верхней прямой передачи. Учебная игра.	2	Практическое занятие
29-30.	Совершенствование верхней прямой передачи. Прием мяча с подачи.	2	Практическое занятие
31-32.	Выбор места для выполнения подачи. Верхняя прямая подача.	2	Практическое занятие
33-34.	Прием нижней прямой подачи снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	Практическое занятие
35-38.	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зоны 4 при второй передаче. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	4	Практическое занятие
39-44.	Нападающий удар с зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоки передач. Учебная игра.	6	Практическое занятие
45-46.	Выбор места при приеме нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача.	2	Практическое занятие
47-48.	Нападающий удар с зоны 3 и 6 в зоны 1 и 5 с высоких передач. Учебная игра.	2	Практическое занятие
49-54.	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Прямой нападающий удар.	6	Практическое занятие
55-56.	Нападающий удар с зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоки передач. Учебная игра.	2	Практическое занятие

57-58.	Сочетание способов перемещений с техническими приемами.	2	Практическое занятие
59-60.	Падения и перекаты после падения. Прием мяча с подачи в зону 3.	2	Практическое занятие
61-62.	Нападающий удар с зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоки передач. Учебная игра.	2	Практическое занятие
63-66.	Прямой нападающий удар. Скидка мяча на первую зону.	4	Практическое занятие
67-68.	Чередование способов подач. Учебная игра.	2	Практическое занятие
69-70.	Выбор места для выполнения нападающего удара.	2	Практическое занятие
71-72.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	Практическое занятие
73-78.	ОФП. Упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку. Учебная игра.	6	Практическое занятие
79-80.	Нападающий удар с зоны 3 и 6 в зоны 1 и 5 с высоких передач.	2	Практическое занятие
81-82.	Чередование способов подач. Прямой нападающий удар.	2	Практическое занятие
83-84.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2	Практическое занятие
85-86.	Выбор места при блокировании. Учебная игра.	2	Практическое занятие
87-88.	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	Практическое занятие

89-90.	Прием мяча снизу одной рукой, ногой. Скидка.	2	Практическое занятие
91-92.	Подача по зонам.	2	Практическое занятие
93-94.	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. Скидка.	2	Практическое занятие
95-96.	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	Практическое занятие
97-99.	Учебная игра.	3	Практическое занятие
100-102.	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	2	Практическое занятие
Всего:		102	

Планируемые результаты

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.

5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игр.

Список литературы:

Интернет,

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001

(Правила соревнований)

2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Дополнительная:

3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962

4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974

5. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981

6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.

7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967

8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978

10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и

ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.

12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

технические средства обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Имеется в наличии</i>
<i>1.</i>	<i>Скамейки</i>	<i>5шт.</i>
<i>2.</i>	<i>Шведская лестница</i>	<i>10шт.</i>
<i>3.</i>	<i>Волейбольная сетка</i>	<i>1шт.</i>
<i>4.</i>	<i>Обручи</i>	<i>10шт.</i>
<i>5.</i>	<i>Гимнастические палки</i>	<i>20шт.</i>
<i>6.</i>	<i>Канат</i>	<i>2шт.</i>
<i>7.</i>	<i>Скакалки</i>	<i>20шт.</i>
<i>8.</i>	<i>Мячи волейбольные</i>	<i>25шт.</i>
<i>9.</i>	<i>Кегли</i>	<i>20шт.</i>
<i>10.</i>	<i>Набивные мячи</i>	<i>18шт.</i>

