

Департамент образования г. Шахты
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Шахты
Ростовской области «Средняя общеобразовательная школа №36
имени Н.В. Шапкина»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Дольская И.Г.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Зибера Н.Г.
Приказ №229 от «01»
сентября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
физкультурно-спортивная направленность
«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

Уровень программы: стартовый/ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: от 11 до 17 лет

Срок реализации: 37 ч.

Разработчик: учитель физической культуры, Трюхина Д.Г.

г. Шахты
2023/24 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол направлена на всесторонне 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 ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, 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 физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Содержание программы

Материал программы дается на разделы: 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 учащиеся 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.

Материал программы

Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

I. Техничко-тактические приемы – 34 часа

1. Подачи – 6 часов

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

2. Передачи – 6 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- прием мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 6 часов

- 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 – 4 часа

5. Комбинированные упражнения – 7 часов

- подача-передача;
- подача-передача-нападающий удар;
- передача- нападающий удар- передача (игра в защите).

6. Учебно-тренировочные игры- 10 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

7. 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.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой

опыт, полученные знания и умения. занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 час. 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, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников 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 учащихся 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.

Ожидаемый результат

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

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь. май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии. одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом

отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 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 скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Учебный план разноуровневой программы

Уровень сложности	Темы	Количество часов			Форма контроля Аттестация
		Всего	Практика	Теория	
Стартовый/ ознакомительный	1. Раздел 1/Модуль 1 Основные знания				
	Правила о технике и тактике игры.	2	1	1	Текущий
	Правила игры в волейбол	2	1	1	Текущий
	2. Раздел 2/Модуль 2 Технические и тактические приемы				
	Поддачи	6	5	1	Текущий
	Передачи	6	5	1	Текущий
	Нападающий удар	6	5	1	Текущий
	Блокирование	4	3	1	Текущий
	Комбинированные упражнения	7	7		Текущий
	Учебно-тренировочные игры	10	10		Текущий
	Судейство игр	1	1		Текущий

Итого на стартовом/ознакомительном уровне	37	31	6	
Всего по программе: 37 часов				

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09.23 07.09.23	Правила	1	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
2	12.09.23 14.09.23	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	7	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
3	19.09.23 21.09.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
4	26.09.23 28.09.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
5	03.10.23 06.10.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
6	10.10.23 12.10.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
7	17.10.23 19.10.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
8	24.10.23 26.10.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
9	31.10.23 02.11.23	Теория	1	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
10	07.11.23 09.11.23	ОФП	2	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий

11	14.11.23 16.11.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
12	21.11.23 23.11.23	Техническая подготовка	7	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
13	28.11.23 30.11.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
14	05.12.23 07.12.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
15	12.12.23 14.12.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
16	19.12.23 21.12.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
17	26.12.23 28.12.23			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
18	02.01.24 04.12.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
19	09.01.24 11.01.24	ОФП	2	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
20	16.01.24 18.01.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
21	23.01.24 25.01.24	Тактическая подготовка	3	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
22	30.01.24 01.02.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
23	06.02.24 08.02.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
24	13.02.24 15.02.24	Соревнования	1	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий

25	20.02.24 22.02.24	Техническая подготовка	4	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
26	27.02.24 29.02.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
27	05.03.24 07.03.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
28	12.03.24 14.03.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
29	19.03.24 21.03.24	Тактическая подготовка	5	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
30	26.03.24 28.03.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
31	02.04.24 04.04.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
32	09.04.24 11.04.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
33	16.04.24 18.04.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
34	23.04.24 25.04.24	Соревнования	3	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
35	30.04.24 02.05.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
36	07.05.24 09.05.24			12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий
37	14.05.24 16.05.24	Резервное занятие	1	12:30-13:30 13:40-14:40	Фронтальная	Спортивный зал	Текущий

Список используемой литературы

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. «Конституция развития дополнительного образования детей».
3. Буйлова, Л.Н., Технология разработки и оценка качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2016. – 272 с.
4. Буйлова, Л.Н., Клёнова, Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2016. – 192 с.
5. Инструментарий работника системы дополнительного образования детей. Сборник методических указаний и нормативных материалов для обеспечения реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». – М.: Фонд новых форм развития образования, Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский Государственный Технический университет имени Н.Э. Баумана, 2017. – 60 с.
6. Методический сборник для руководителей и педагогов субъектов Российской Федерации в целях реализации и продвижения мероприятия федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» - Создание новых мест дополнительного образования детей. – Санкт-Петербург: Счастливый Билет, 2021 г. – 192 с.