

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Свирска»

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ №2 г.Свирска
Брушкова Е.Г. _____
Приказ №8.1 от «02» сентября 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа «Спортивные игры»
5-8, 9-11 класс**

Адресат программы: для детей от 11 до 17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы: Бабкин Н.А.

2024- 2025 учебный год

1. Пояснительная записка

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. Составлена на основе комплексной программы физического воспитания, город Москва "Просвещение" 2009 год под редакцией В.И.Лях, раздела внеклассная работа.

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.

Программа рассчитана на обучающихся 5-8 классов по 2 часу в неделю, 9-11 классов по 2 часа в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

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.

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 в 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.

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 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.

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 занятий.

Теорию проходят в процессе учебно - тренировочных занятий.

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.

Программа рассчитана на 4 часа в неделю.

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.

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 игры.

Физическая подготовка

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.

№	Контрольные нормативы	Девушки	Юноши
1.	Прыжок в длину с места, см.	2.10 и выше	2.30 и выше
2.	Бег 30 метров, с	4,8 и ниже	4,4 и ниже
3.	Челночный бег, 3x10 м, с.	8.4	7.3
4.	Метание набивного мяча (1 кг) Из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	5,5 12,5	8,2 13,8
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см,	50	63

Данная программа рассчитана на детей 11-17 лет. Обучение проводится в группах по 10-12 человек 4 ч. в неделю.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 недели -5-8 класс, 34 недели -9-11 класс.

Форма обучения – очная.

Место проведения уроков: спортивный зал, пришкольная игровая площадка.

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить обучающихся с русскими народными играми и играми народов мира, пополнить знания об истории и культуре.

2. Научить обучающихся играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности.

3. Расширить словарный запас обучающихся.

Развивающие:

1. Развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу.

2. Развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

3. Формировать способность оценивать достоинства и недостатки своей деятельности.

Воспитательные:

1. Воспитывать любовь к Родине, уважение к культуре других народов, ценностное отношение к народным играм как культурному наследию.

2. Воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, культуру игрового общения, честность, скромность.

3. Формировать у детей систему нравственных общечеловеческих ценностей, проявлять положительные качества личности.

2. Планируемые результаты

К концу каждого года обучения, обучающие должны

Знать:

- теоретические и практические особенности спортивных и подвижных игр по программе и правила их проведения;

- влияние физических упражнений на организм;

- правила гигиены и оказания первой помощи.

Уметь:

- правильно обращаться со спортивным инвентарем;

- действовать в составе командных игровых групп;

- разбираться в системе проведения простейших спортивных игровых соревнований, правилах судейства;

- принимать участие в спортивных праздниках и соревнованиях.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретический	Практический
I.	Основы знаний.			
	Понятие о технике и тактике игр.	0.5	0.5	
	Правила игры в волейбол	0.5	0.5	
II.	Технические и тактические приемы.	33		
	Поддачи.	5	1	4
	Передачи.	5	-	5
	Нападающий удар.	4	-	4
	Блокирование.	4	-	4
	Комбинированные упражнения	4	-	4

я.				
Учебно-тренировочные игры.	8	1	7	
Судейство игр.	3	1	2	
Итого:	34	4	30	

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Учебный план

Календарно – тематическое планирование по волейболу 5-8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	2
2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	2
3	Прием и передача мяча сверху. Игра	2
4	Нападающий удар. Прием снизу. Игра	2
5	Передачи, передачи по номерам Учебная игра	2
6	Прием мяча от сетки. Учебная игра	2
7	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2
8	Прием мяча от сетки. Учебная игра	2
9	Учебная игра.	2
10	Нападающий удар. Учебная игра	2
11	Передачи по номерам. Учебная игра	2
12	Нападающий удар с 6 номера. Учебная игра	2
13	Прямая верхняя подача. Учебная игра	2
14	Прямая верхняя подача. Учебная игра	2
15	Нападающий удар с 6 номера. Учебная игра	2
16	Общеспортивная подготовка. Учебная игра	2
17	Сброс мяча. Учебная игра.	2
18	Передачи по номерам. Блокирование мяча Учебная игра	2
19	Учебная игра.	2

20	Нападающий удар. Сброс мяча. Учебная игра.	2
21	Прием мяча от сетки. Учебная игра.	2
22	Тактическая игра.	2
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
24	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	2
25	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2
26	ОФП. Учебная игра.	2
27	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	2
28	ОФП. Учебная игра.	2
29	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2
30	СФП. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	2
31	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2
32	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
33	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
34	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2
35	Гимнастические упражнения. Учебная игра.	2
36	Гимнастические упражнения. Учебная игра.	2
37	Двусторонняя игра	2
38	Соревновательная тренировка	2
39	Соревновательная тренировка	2
40	Соревновательная тренировка	2
41	ОФП	2

42	ОФП	2
43	ОФП	2
44	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	2
45	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	2
46	Тренировочная игра	2
47	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	2
48	Учебная игра.	2
49	Учебная игра.	2
50	Учебная игра. Тренировка в парах, силовые упражнения	2
51	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.	2
52	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2
53	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.	2
54	Учебная игра. СФП	2
55	Тренировочная игра. Мини-волейбол	2
56	Гимнастические упражнения. Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
57	Прыжковые упражнения. Прием мяча снизу одной рукой.	2
58	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.	2
59	СФП. Учебная игра.	2
60	СФП. Учебная игра.	2
61	СФП. Чередование способов подач. Учебная игра.	2
62	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
63	Прием мяча снизу одной рукой от сетки. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
64	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2

65	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
66	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2
67	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
68	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2
	Итого	136 часов

**Календарно – тематическое планирование
по волейболу
9-11 класс**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	2
2	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	2
3	Прием и передача мяча сверху. Игра	2
4	Нападающий удар. Прием снизу. Игра	2
5	Передачи, передачи по номерам Учебная игра	2
6	Прием мяча от сетки. Учебная игра	2
7	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	2
8	Прием мяча от сетки. Учебная игра	2
9	Учебная игра.	2
10	Нападающий удар. Учебная игра	2
11	Передачи по номерам. Учебная игра	2
12	Нападающий удар с 6 номера. Учебная игра	2
13	Прямая верхняя подача. Учебная игра	2
14	Прямая верхняя подача. Учебная игра	2
15	Нападающий удар с 6 номера. Учебная игра	2

16	Общефизическая подготовка. Учебная игра	2
17	Сброс мяча. Учебная игра.	2
18	Передачи по номерам. Блокирование мяча Учебная игра	2
19	Учебная игра.	2
20	Нападающий удар. Сброс мяча. Учебная игра.	2
21	Прием мяча от сетки. Учебная игра.	2
22	Тактическая игра.	2
23	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
24	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	2
25	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2
26	ОФП. Учебная игра.	2
27	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	2
28	ОФП. Учебная игра.	2
29	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2
30	СФП. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	2
31	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2
32	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
33	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
34	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2
35	Гимнастические упражнения. Учебная игра.	2
36	Гимнастические упражнения. Учебная игра.	2
37	Двусторонняя игра	2

38	Соревновательная тренировка	2
39	Соревновательная тренировка	2
40	Соревновательная тренировка	2
41	ОФП	2
42	ОФП	2
43	ОФП	2
44	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	2
45	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	2
46	Тренировочная игра	2
47	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	2
48	Учебная игра.	2
49	Учебная игра.	2
50	Учебная игра. Тренировка в парах, силовые упражнения	2
51	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.	2
52	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	2
53	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.	2
54	Учебная игра. СФП	2
55	Тренировочная игра. Мини-волейбол	2
56	Гимнастические упражнения. Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
57	Прыжковые упражнения. Прием мяча снизу одной рукой.	2
58	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебная игра.	2
59	СФП. Учебная игра.	2
60	СФП. Учебная игра.	2
61	СФП. Чередование способов подач. Учебная игра.	2

62	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
63	Прием мяча снизу одной рукой от сетки. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
64	Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2
65	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
66	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2
67	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2
68	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2
	Итого	136 часов

Литература

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ автор составитель А.Н. Каинов. - Изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2013г.

Дополнительная:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета,1981
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. Программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,

