

Принято на
Педагогическом совете.
«30» августа 2021 г.

Утверждаю.
Приказ от «31» августа 2021 г. № 93-од
Директор  Н.А. Учанева



МОУ «Понинская средняя общеобразовательная школа»
Глазовского района УР

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Спортивные игры

Адресат программы: учащиеся 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:

Максимов Николай Анатольевич
Педагог дополнительного образования

2021 год

Пояснительная записка

Программа «Спортивные игры» направлена на развитие и совершенствование физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья обучающихся.

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие, способствует совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Работа проводится в форме практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния обучающихся.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- овладение основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Программа «Спортивные игры» рассчитана на 1 год обучения (102 часа в год) для учащихся 14-17 лет от 8 до 14 человек в группе.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностные результаты

- умение использовать ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- умение уважительно относиться к мнению членов команды;
- умение сотрудничать с взрослыми людьми и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя.
- понимать цель выполняемых действий.
- различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Учебный план

| Название раздела | № занятия | Название темы уроков | Всего занятий | В том числе | | Формы промежуточ |
|------------------|-----------|----------------------|---------------|-------------|----------|------------------|
| | | | | теории | практики | |
| | | | | | | |

| | | | | | | ной аттестации |
|------------------|----|---|---|---|---|----------------|
| 1.Волейбол(102ч) | 1 | Меры безопасности. Физическая культура в современном обществе. | 1 | 1 | | |
| | 2 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижение игроков. | 1 | | 1 | |
| | 3 | Передачи мяча в парах на месте и в движении. | 1 | | 1 | |
| | 4 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | 1 | | 1 | |
| | 5 | Верхняя и нижняя прямые подачи. | 1 | | 1 | |
| | 6 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | 1 | | 1 | |
| | 7 | Прямой нападающий удар. | 1 | | 1 | |
| | 8 | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | 1 | | 1 | |
| | 9 | Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 | | 1 | |
| | 10 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 | | 1 | |
| | 11 | Прямой нападающий удар из 2-й зоны. | 1 | | 1 | |
| | 12 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | 1 | |
| | 13 | Правила игры. | 1 | 1 | | |
| | 14 | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | 1 | | 1 | |
| | 15 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 | | 1 | |
| | 16 | Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 | | 1 | |
| | 17 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | 1 | | 1 | |
| | 18 | Развитие координационных способностей. | 1 | | 1 | |
| | 19 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 | | 1 | |
| | 20 | Развитие координационных способностей | 1 | | 1 | |
| | 21 | Стойки и передвижение игроков. | 1 | | 1 | |

| | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|--|
| | 22 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. | 1 | | 1 | |
| | 23 | Верхняя и нижняя прямые подачи. | 1 | | 1 | |
| | 24 | Совершенствование перемещений волейболиста различными способами. | 1 | | 1 | |
| | 25 | Одиночное блокирования. Учебная игра. | 1 | | 1 | |
| | 26 | Передачи мяча в тройках со сменной мест. | 1 | | 1 | |
| | 27 | Правила игры. | 1 | 1 | | |
| | 28 | Прием мяча после подачи. | 1 | | 1 | |
| | 29 | Прямой нападающий удар со 2 и 4 зон Блокирование нападающего удара. | 1 | | 1 | |
| | 30 | Круговая тренировка с элементами волейбола. | 1 | | 1 | |
| | 31 | Прием мяча одной рукой в прыжке. | 1 | | 1 | |
| | 32 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | 1 | |
| | 33 | Совершенствование нападающего удара, страховка. | 1 | | 1 | |
| | 34 | Совершенствование перемещений волейболиста различными способами. | 1 | | 1 | |
| | 35 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 1 | | 1 | |
| | 36 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. | 1 | | 1 | |
| | 37 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче. | 1 | | 1 | |
| | 38 | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 1 | | 1 | |
| | 39 | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. | 1 | | | |
| | 40 | Выбор места при приёме нижней прямой подачи | 1 | | 1 | |
| | 41 | Верхняя прямая подача. | 1 | | 1 | |
| | 42 | Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. | 1 | | 1 | |
| | 43 | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. | 1 | | 1 | |

| | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|
| | 44 | Падения и перекаты после падения. | 1 | | 1 | |
| | 45 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. | 1 | | 1 | |
| | 46 | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. | 1 | | 1 | |
| | 47 | Чередование способов подач. | 1 | | 1 | |
| | 48 | Выбор места для выполнения нападающего удара | 1 | | 1 | |
| | 49 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. | 1 | | 1 | |
| | 50 | Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. | 1 | | 1 | |
| | 51 | Контрольные испытания. | 1 | | | 1 |
| | 52 | Совершенствование навыков верхней прямой подачи. | 1 | | 1 | |
| | 53 | Совершенствование навыков прямого нападающего удара. | 1 | | 1 | |
| | 54 | Совершенствование навыков прямого нападающего удара. | 1 | | 1 | |
| | 55 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками | 1 | | 1 | |
| | 56 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками | 1 | | 1 | |
| | 57 | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | 1 | | |
| | 58 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | 1 | | 1 | |
| | 59 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | 1 | | 1 | |
| | 60 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | 1 | |
| | 61 | Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. | 1 | | 1 | |
| | 62 | Закрепление техники приема мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. | 1 | | 1 | |
| | 63 | Совершенствование техники приема мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| 64 | Совершенствование навыков второй передачи. | 1 | | 1 | |
| 65 | Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. | 1 | | 1 | |
| 66 | Обучение защитным действиям. | 1 | | 1 | |
| 67 | Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. | 1 | | 1 | |
| 68 | Совершенствование навыков нападающего удара | 1 | | 1 | |
| 69 | Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. | 1 | | 1 | |
| 70 | Совершенствование навыков второй передачи | 1 | | | |
| 71 | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | 1 | | 1 | |
| 72 | Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. | 1 | | 1 | |
| 73 | Учебная игра. | 1 | | 1 | |
| 74 | Круговая тренировка. | 1 | | 1 | |
| 75 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | | 1 | |
| 76 | Обучение передаче мяча в прыжке. | 1 | | 1 | |
| 77 | Закрепление техники передачи мяча в прыжке. | 1 | | 1 | |
| 78 | Совершенствование техники передачи мяча в прыжке. | 1 | | 1 | |
| 79 | Общефизическая подготовка. | 1 | | 1 | |
| 80 | Обучение групповым тактическим действиям в нападении | 1 | | 1 | |
| 81 | Совершенствование тактических действий в нападении | 1 | | 1 | |
| 82 | Круговая тренировка. | 1 | | 1 | |
| 83 | Обучение одиночному блокированию. | 1 | | 1 | |
| 84 | Закрепление техники блокирования. | 1 | | 1 | |
| 85 | Совершенствование техники блокирования. | 1 | | 1 | |
| 86 | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении | 1 | | 1 | |
| 87 | Обучение нападающему удару с переводом влево. | 1 | | 1 | |
| 88 | Обучение нападающему удару с переводом влево. | 1 | | 1 | |
| 89 | Закрепление техники | 1 | | 1 | |

| | | | | | | |
|--|--------------|--|------------|----------|-----------|----------|
| | | нападающего уда с переводом влево. | | | | |
| | 90 | Круговая тренировка. | 1 | | 1 | |
| | 91 | Тактика первых и вторых передач | 1 | | 1 | |
| | 92 | Круговая тренировка. | 1 | | 1 | |
| | 93 | Тактика первых и вторых передач. | 1 | | 1 | |
| | 94 | Учебная игра. | 1 | | 1 | |
| | 95 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении | 1 | | 1 | |
| | 96 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | | 1 | |
| | 97 | Групповые тактические действия в защите | 1 | | 1 | |
| | 98 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении. | 1 | | 1 | |
| | 99 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. | 1 | | 1 | |
| | 100 | Общефизическая подготовка. Круговая тренировка. | 1 | | 1 | |
| | 101 | Контрольные испытания. | 1 | | | 1 |
| | 102 | Учебная игра. | 1 | | 1 | |
| | Итого | | 102 | 4 | 96 | 2 |

Содержание программы.

1. Теория (4ч). Меры безопасности на занятиях волейболом. Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Волейбол».

2. Техника игры в волейбол (43ч). Техника нападения и техника защиты. Техника владения мячом. Приемы мяча. Основная, высокая, низкая стойки. Передвижения (ходьба, бег, скачок). Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая подачи мяча. Передачи мяча. Основные виды передач в волейболе. Нападающие удары. Блокировка. Прием мяча.

3. Тактика игры в волейбол (43ч). Взаимодействие игроков в нападении. Розыгрыш мяча. Командная защита и нападение. Учебная игра. Учебно-тренировочные игры с тактическими действиями в нападении. Тактика первых и вторых передач. Круговая игра. Судейство.

4. Контрольные испытания. (2ч)

Ожидаемые результаты

Учащиеся **должны знать:**

- о влиянии занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила игры в волейбол;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;

- методику судейства учебно-тренировочных игр

Должны уметь:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

Условия реализации

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал площадью 9X18.
2. Волейбольная сетка.
3. Волейбольные мячи 8штук.
4. Набивные мячи 2 штук.
5. Баскетбольные (11) и футбольные мячи (5), шведские стенки(4)
6. Скакалки 12 шт.

Методическое обеспечение программы.

Реализация программы предполагает проведение практических занятий с детьми. Основные формы организации занятий – индивидуальные, фронтальные, групповые, поточные. Применяются разнообразные формы и методы проведения 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.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Список литературы

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. 2010г.
Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Формы аттестации и оценочные материалы

Техническая подготовленность учащихся.

| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
|-------|--|---------------------------|
| 1 | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4. | 4 |
| 2 | Подача верхняя прямая в пределы площадки. | 3 |
| 3 | Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3. | 3 |
| 4 | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу. | 8 |
| 5 | Нападающий удар по мячу. | 3 |

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

| Возраст | Пол | Оценка высоты прыжка | | |
|------------|-----|----------------------|---------------|-----------|
| | | средний | выше среднего | высокий |
| 13 лет | Д | 24-28 | 29-33 | 34 и выше |
| | М | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| 14 лет | Д | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| | М | 28-33 | 34-38 | 39 и выше |
| 15 -17 лет | Д | 25-31 | 32-37 | 38 и выше |
| | М | 31-36 | 37-41 | 42 и выше |

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

| Возраст | Девочки | | | Мальчики | | |
|------------|-------------|---------------|---------|-------------|---------------|---------|
| | высокий | выше среднего | средний | высокий | выше среднего | средний |
| 13 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 14 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 15 -17 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

