

Приложение 1

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной направленности

Приказ от 01.09 2023г. № 279

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол» Возраст
учащихся: 15-16 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог высшей квалификационной
категории. Борисов ПП

жд/ст. Пластица
2023

1. Планируемые результаты

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам. К концу обучения дети получат возможность:

- развивать физические способности;
- развить навыки самоконтроля деятельности;
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в волейбол;
- применять во время игры в волейбол основные технические элементы;
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- историю развития волейбола в России;
- упрощенные правила игры в волейбол;
- гигиенические требования к месту занятий и к одежде;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять перемещение в стойке волейболиста;
- осуществлять передачу сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю прямую подачу мяча;
- технически верно выполнять разбег и прыжок в нападающем ударе, технику удара по мячу;
- уметь выполнять защитные действия: падение при приёме мяча снизу и сверху, имитацию нападающего удара, верхнюю прямую подачу сверху.
- выполнять самостоятельную работу.

Учащиеся должны владеть:

- игровыми комбинациями;
- системой игры;
- индивидуальными, групповыми и командными действиями.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Самоконтроль и саморегуляция. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

2. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие. *Цель:* познакомить со спецификой спортивной игры волейбол, с инвентарем, с техникой безопасности; дать понятие о возможностях травматизма и врачебном контроле.

Ключевые понятия: волейбол – спортивная игра.

Теоретические сведения. Зарождение игры. Оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях. Возможности травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль.

Тема 2. Правила игры в волейбол. *Цель:* дать понятия о правилах игры, судейства, ведения протокола.

Ключевые понятия: правила игры, судейство, протокол.

Теоретические сведения: Основные правила игры в волейбол. Обязанности судьи в игре. Ведение протокола игры.

Тема 3. Основные техники и тактики в волейболе. *Цель:* познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры.

Ключевые понятия: техника, тактика.

Теоретические сведения. Разнообразие технических и тактических приемов, их использование. Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша).

Тема 4. Общая физическая подготовка. *Цель:* развить физические качества воспитанников, двигательную активность.

Ключевые понятия: бег, прыжки.

Практическая работа: Беговые упражнения: челночный бег 4 × 9 м; кроссовая подготовка – бег в среднем темпе 15 мин.; бег по пересеченной местности 5, 7 мин.; подвижные игры с элементами волейбола; ускорения из различных положений (сидя, лежа, низкий старт). Упражнения на подтягивание, приседание (на одной ноге 2 × 10 раз). Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на скакалке, доставание подвешенного мяча, выпрыгивание из полного приседа 2 × 15 раз, прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге) 2 × 15 м, прыжки на двух ногах с отягощением (гантели). Упражнения на развитие выносливости: бег 1 км на время.

Тема 5. Специальная физическая подготовка. *Цель:* развить специальные навыки для игры в волейбол.

Ключевые понятия: подача, передача.

Практическая работа: Имитация передач (верхней, нижней) набивным мячом 4 × 20 раз. Подбрасывание набивного мяча от груди над головой 2 × 10 раз. Подбрасывание набивного мяча от колен вверх прямыми руками 2 × 10 раз. Упражнения с резиновым амортизатором (передачи верхняя, нижняя). Прямая подача с сопротивлением амортизатором правой, левой руками 2 × 30 раз. Упражнения на развитие координации: вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами (подкинув мяч над собой, принять упор присев, встав поймать мяч).

Тема 6. Техническая подготовка. *Цель:* научить основным принципам техники подач, передач. *Ключевые понятия:* подача, передача.

Теоретические сведения: Основные технические приемы подач, передач.

Практическая работа: Стойки: средняя – для приема мяча, высокая для атакующего удара, низкая для страховки. Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке: по длине (длинная через зону, короткая – из зоны в зону, укороченная – в одной зоне); по высоте (высокие – 2м и более, средние – до 2м, низкие – до 1м); передачи выполняются в парах или у стены с отскоком. Подача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30 – 40 см, осуществляется встречным движением), верхняя прямая подача (подбросить мяч на 1м над головой, выполнить замах вверх-назад, нанести удар несколько впереди игрока).

Тема 7. Тактическая подготовка. *Цель:* познакомить с тактикой игры в волейбол. Ключевые понятия: защита, нападение.

Теоретические сведения: приемы защиты, элементы страховки во время игры; приемы нападения: основные действия.

Практическая работа: Тактика защиты: позиции каждого игрока во время атаки соперника, страховка. Тактика нападения: групповые тактические действия, нападения со второй передачи.

Итоговое занятие. *Цель:* подвести итог первого года обучения, выполнить контрольные нормативы.

Теоретические сведения: подведение итогов первого учебного года.

Практическая работа: Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег 4 × 9 на время; верхняя передача над головой на высоте 1,5 – 2 м; нижняя передача на высоте 1,5 – 2 м; нижняя подача (из пяти попыток – три попадания – на отлично).

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
1	Инструктаж по т/б на занятиях волейболом. Входной мониторинг.	07.09	
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	14.09	
3	Основные правила игры в волейбол. Обязанности судьи в игре. Ведение протокола игры.	21.09	
4	Виды передач и приемов в волейболе. Игра «Крестики нолики»	28.09	
5	Расстановка игроков по зонам и их функции в игре. Совершенствование верхней, нижней передачи.	05.10	
6	Упражнения на все виды передач и приемов.	12.10	
7	Верхняя, нижняя передача мяча. Совершенствование верхней прямой подачи.	19.10	
8	С.Ф.П. Эстафеты с разными мячами. Передача мяча у сетки, над собой	26.10	
9	Упражнения на развитие гибкости. Беговые упражнения.	02.11	
10	Работа на развитие силы рук и прыгучести	09.11	
11	О.Ф.П. Упражнения с набивными мячами	16.11	

12	Нижняя передача. Прием мяча.	23.11	
13	Совершенствование техники передач мяча. Упражнения для развития и тренировки пальцев.	30.11	
14	С.Ф.П. Бег ёлочкой, Челночный бег. Подвижные игры Подвижная игра с вопросами	07.12	
15	Работа над подачей мяча	14.12	
16	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	21.12	
17	Техника защиты. Пас из неудобного положения.	28.12	
18	Броски и ловля волейбольного и набивного мяча	11.01	
19	Упражнения на перемещения.	18.01	
20	Нижняя передача в парах. Приём мяча.	25.01	
21	Инструктаж по т/б на занятиях волейболом.	01.02	
22	Упражнения на перемещения.	08.02	
23	Нижняя передача в парах. Приём мяча.	15.02	
24	С.Ф.П. Упражнения для развития чувств мяча. Совершенствование приема мяча.	22.02	
25	Верхняя и нижняя передача над собой. Постановка блока	01.03	
26	Основы тактики игры в волейбол. Передачи мяча через связующего игрока.	15.03	
27	Совершенствование имитации нападающего удара из зон(2, 4).	22.03	
28	С.Ф.П. Беговые и прыжковые упражнения. Тактические действия в защите.	29.03	
29	Командные тактические действия.	05.04	
30	Совершенствование имитации нападающего удара. Тактика игры в нападении.	12.04	
31	Отработка различных видов расстановок в защите и нападении.	19.04	
32	Прием подачи в правой и левой задних зонах	26.04	
33	Соревнования, посвященные Победе в ВОО	03.05	
34	Контрольные испытания	10.05	
35	Товарищеская игра	17.05	
36	Разбор игры. Игровая тренировка.	24.05	

Приложение 2

Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	юноши	девушки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120

Результаты общефизической и специальной физической подготовки

№	ФИ уч-ся	Бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжки в длину с места, см	6-минутный бег, м	Наклон вперёд из положения сидя, см	Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (д).	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	Итог Зачет /незачет
1									
2									

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6

4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Результаты технико-тактической подготовки

№	ФИ уч-ся	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки	Жонглирование мячом на собой верхней передачей	Жонглирование мячом на собой нижней передачей	Прямой нападающий удар	Позиционное нападение	Итог Зачет/незачет
1							
2							
3							