

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Краснодар
Средняя общеобразовательная школа № 53
Имени Героя Советского Союза Елизаветы Чайкиной

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

В.Н. Гурова
Протокол № 1 от «28» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМС

С.Н. Мамедова
Протокол № 1 от «28» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ
№ 53

А.Б. Ткаченко
Протокол № 1 от «29» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
по курсу
«ОФП. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» «ИГРЫ С МЯЧОМ»
5-8 класс (4 часа)

Назаркина Е.Г. Гурова В.Н.
Учитель физической
культуры

1. Пояснительная записка

Актуальность. В современном обществе дети много времени проводят за телевизором, компьютером. Ведут малоподвижный образ жизни. Большинство имеют хронические заболевания. Два урока физической культуры в неделю не удовлетворяют потребность в двигательной активности детей. Возникает потребность в привлечении детей к двигательной активности, занятиями физической культурой во внеурочное время. Данная программа «Веселый волейбол» призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела спортивной игры «волейбола» вне уроков.

Цель и задачи программы

Цель программы: воспитать стойкий интерес у детей 14-17 лет к занятиям спортивной игрой волейбол.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела волейбол» и использование в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; -
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, спортивной игры «волейбол»;
- воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств.
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

Новизна. Волейбол является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники. В традиционной, комплексной программе по физической культуре обучение игре в волейбол планируется с 5 класса и культивируется как основной вид спорта не во многих школах. Не так просто сделать, чтобы ребенку нравилось играть в волейбол, потому, что обычно нравится то, что получается. Именно поэтому детей надо учить играть так, чтобы школьники не теряли интерес к игре.

Игра в волейбол складывается из элементов техники и тактики, которые своей значимости равноценны. Однако, как правило, обучению тактике уделяют мало внимания, начинают ей учить только тогда, когда дети уже начинают играть. В связи с этим возникает масса проблем. Учащиеся не знают, где стоять, куда посылать мяч, боятся сетки, неправильно используют приемы

игры. Приходится тратить много времени для того, чтобы школьники во всем этом разобрались.

Тактике необходимо учить так же, как и технике. Здесь недостаточно лишь объяснить, где стоять и куда передавать мяч. Нужна специальная методика. К сожалению, данная тема в литературе представлена очень слабо.

В программе «Веселый волейбол» сделан акцент на подвижные игры, с элементами игры, чтобы привлечь интерес школьников, научить мыслить в игре, играть дружно и согласованно командой. Секцию могут посещать все желающие школьники (способные и неспособные), как девочки, так и мальчики.

Педагогическая целесообразность. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Главными требованиями к проведению тренировок являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся. Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года по физической подготовке.

Для успешной реализации программы необходимо.

Оборудованный спортивный зал:

- с наличием волейбольной сетки (2-3 шт);
- волейбольных мячей по числу занимающихся;
- баскетбольные и футбольные мячи (3-4шт)
- спортивного инвентаря (скакалки, гимнастические палки, обручи, набивные мячи, гантели)
- гимнастические маты для каждого занимающегося;
- шведская лестница;
- канат;
- брусья;
- гимнастические скамейки; ▪ магнитофон.

А также методическая и обучающая литература, видеофильмы для начинающих волейболистов.

Формы и режим занятий

Режим занятий. Для успешности решения всего разнообразия задач и форм работы программы требуется взаимодействие педагога дополнительного образования, классного руководителя, медицинского работника школы, родителей и учащихся. Учащиеся проходят медицинский осмотр. При поступлении в секцию необходимо согласие родителей и классного руководителя

Основными формами секционной работы являются:

- I. Учебно-тренировочные занятия в группах (2 раза в неделю):
 - 1) Направленных, на обеспечение базы здоровья.
 - 2) Разностороннего физического развития.
 - 3) Общего физического воспитания.
 - 4) Овладению технических и тактических приемов волейбола.
- II. Контрольные занятия; (два раза в год сентябрь-май)
- III. Участие в различных соревнованиях (дружеских встречах, дворовых играх, школьных, и.т.д.) Не реже одного раза в месяц.
- IV. Массовые игры, конкурсы, спортивные развлечения, с привлечением родителей. (По графику календарно-тематического планирования)
- V. Домашние тренировочные задания. (Ежедневно.)
- VI. Индивидуальная работа с детьми: (беседы, консультации, ведение индивидуального мониторинга детей) по мере необходимости.

Предполагаемые результаты.

После изучения данного курса учащиеся должны овладеть следующими теоретическими и практическими навыками (должны знать и уметь).

1 год обучения:

Должны знать:

❖ Теоретическую подготовку:

1. Правила безопасного поведения во время тренировок, в спортивном зале, на спортивной площадке, во время проведения подвижных игр, соревнований, спортивных мероприятий.
2. Правила предупреждения травм.
3. Значение правильного питания, режим дня, гигиена, закаливание.

4. Значение физической культуры для здорового образа жизни.

Двигательный режим школьника.

5. Правила игры в мини-волейбол, пионербол.

Должны уметь:

❖ Физическая подготовка:

- Выполнять ОРУ без предметов, с предметами, парные, гимнастическими палками, скакалками. ○ Знать правила игры и самостоятельно играть 5-8 подвижных игр с бегом, прыжками, метанием.
- Правильно выполнять эстафеты с предметами и без.
- Выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки вперед, назад, два слитно, в сторону, стойку на лопатках.) ○ Выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей, ловкости волейболиста.

❖ Техническая подготовка:

- Строевая подготовка: строится в одну, две, три шеренги, колонны. ○ Выполнять перемещения волейболистов в стойке. ○ Выполнять передачу мяча снизу и сверху двумя руками над собой и в паре. ○ Верхнюю прямую подачу от линии нападения.
- Играть пионербол с волейбольной подачей от линии нападения.

❖ Тактическая подготовка:

- Уметь мыслить в игре пионербол, выбирать лучший путь к победе. ○ Выбирать место расположения игрока, действие в пределах зоны.

2 год обучения:

Должны знать:

❖ Теоретическую подготовку:

1. Историю олимпийского движения и развития волейбола в России.
2. Правила игры в волейбол.
3. Первую медицинскую помощь при травмах.
4. Значение утренней гигиенической гимнастики.
5. Профилактические мероприятия инфекционных заболеваний.
6. О правилах дыхания во время выполнения физических упражнений.

Должны уметь:

❖ Физическая подготовка:

- Самостоятельно выполнять ОРУ без предметов, с предметами, парные, гимнастическими палками, скакалками, обручами, под

музыку. ○ Знать и самостоятельно играть несколько подвижных игр с элементами волейбола. ○ Выполнять упражнения с мячами (передачи мяча в колоннах, броски и ловля мяча, бросок двумя из-за головы) ❖

Техническая подготовка: ○ Строевая подготовка: перестроится после движения в одну, две, три шеренги, колонны. ○ Выполнять прием мяча с подачи, в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. ○ Выполнять нападающий удар в облегченных условиях. ○ Верхнюю прямую подачу из-за лицевой линии в зоны.

- Играть мини-волейбол 2х2, 3х3.

❖ Тактическая подготовка:

- Играть в зоне нападения.
- Выбирать вид подачи и прием мяча после подачи.
- Играть в зоне защиты.

3 год обучения:

Должны знать:

❖ Теоретическую подготовку:

1. О вреде вредных привычек.
2. Влияние тренировки на организм человека.
3. Правила судейства игры в волейбол **Должны**

уметь:

❖ Физическая подготовка: ○

Самостоятельно выполнять и анализировать показатели мониторинга физической подготовленности.

❖ Техническая подготовка:

- Выполнять передачи мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке.
- Выполнять одиночный и двойной блоки. ○
Подстраховка нападающего и блокирующего
- Играть в волейбол.

❖ Тактическая подготовка:

- Выполнять групповые тактические действия в защите и нападении.
- Проявлять выдержку и волю к победе, коллективно достигать поставленные цели и задачи в игре.
- Выполнять судейство игры в волейбол, заполнять протоколы соревнований по волейболу.

Содержание программы

Материал программы состоит из пяти разделов: «Теоретическая подготовка», «Техническая и тактическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Спортивные мероприятия», «Контрольные нормативы»

В раздел **«Теоретическая подготовка»**, включен обширный материал по правилам безопасного поведения во время тренировок, в спортивном зале, на спортивной площадке, во время проведения подвижных игр, соревнований, спортивных мероприятий. Правила предупреждения травматизма. Значение правильного питания, режим дня, гигиена, закаливание. Значение физической культуры для здорового образа жизни. Двигательный режим школьника. Правила игры в мини-волейбол, пионербол. Историю олимпийского движения и развития волейбола в России.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения для развития физических качеств человека: силы, быстроты, ловкости, выносливости, координационных способностей. Из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола. А также упражнения со скакалками обручами, мячами и.т.д. Подвижных игр. Программа «Контрольных нормативов» по физической подготовке включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3X10 м;

- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя;
- 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Техническая и тактическая подготовка.

1 год обучения

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Чередование способов перемещения игроков Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Прием мяча с подачи. Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча верхней подачей для девочек разрешается с расстояния 5-6 м от сетки. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»).

2 год обучения

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову Прием мяча с подачи, в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар в облегченных условиях, со второй передачи в зонах 2, 4, 3.. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Верхняя подача. Индивидуальные

тактические действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

3 год обучения

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи, нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Групповые тактические действия Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. Соревнования по волейболу.

Раздел «**Спортивные мероприятия**» включает в себя соревнования по подвижным играм:

1. День и ночь.
2. Два Мороза.
3. Русская лапта.
4. Пионерболу.
5. Меткий стрелок.
6. Перестрелка.
7. Охотники и утки.
8. Удочка. 9. Ловишки.

Соревнования по спортивным играм: 1. Баскетболу

2. Футболу.
3. Городкам.
4. Волейболу.

Соревнования по видам спорта:

1. Легкой атлетике.
2. Плаванию.
3. Велосипедному спорту.
4. Туризму.
5. Гимнастике.

Методические рекомендации. Для успешного

обучения детей 14-17 лет волейболу необходимо на ранних этапах использовать принцип многократного повторения изученного материала. Но, чтобы монотонные упражнения для младших школьников не стали неинтересными и скучными использовать разнообразные соревновательные и игровые приемы. Использовать элементы игры волейбол в подвижных играх. Во время организации и проведения соревнований, спортивных мероприятий дать возможность для развития самостоятельности и творчества каждого ребенка. Наиболее сложными темами для обучения является техническая подготовка, поэтому нужно выполнять последовательность обучения от простого упражнения к более сложному.

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки. 5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность. 10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти. 5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки. 7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча. 10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Последовательность обучения блокированию

Обучение блокированию проводят расчлененным методом, в котором может быть использован следующий примерный комплекс упражнений:

1. Ознакомление с техникой одиночного блокирования.
2. Имитация движений блокирования без прыжка. 3. То же, но с прыжком.
4. То же, но по сигналу учителя.
5. То же, но имитации предшествуют разнообразные перемещения, перекаты, имитация других технических приемов.
6. Блокирование одиночное в прыжке с места нападающего удара с обусловленным направлением атаки.
7. Блокирование одиночное в прыжке с места нападающего удара без обусловленного направления атаки.
8. Блокирование одиночное после передвижения в заранее обусловленную зону (из зоны 3 в зону 4 или 2).
9. Имитация двойного блокирования по сигналу учителя.
10. Двойное блокирование нападающего удара с обусловленным направлением атаки.

11. То же, по направлению удара не обуславливается. Наиболее сложным для учащихся в технике блокирования является овладение умением прыгать своевременно.

Литература.

Книги

Байбородова Л. В., Бутио И. М., Леонтьева Т. П., Масленников С. М. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Метод. пособие. - М., 2004.

Былеева Л.В., Коротков ИМ. Подвижные игры: Учеб, пособие для институтов физической культуры. - М., 1982.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. пособие. — М., 2003.

Лях ВИ. Тесты в физическом воспитании школьников. — М.,1998.

Муравьев В.А., Назарова НИ. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Метод, пособие. — М., 2004. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана 1998.

Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие / т. Б.И. Мишин. — М., 2003.

Практическое руководство для начинающих. Волейбол. Шаги к успеху..Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. М., АСТ. Астрель. 2004.

Периодические издания