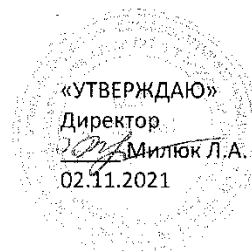


Кировский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная  
школа № 1 пгт.Кировский Кировского района»



Спортивные игры

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст: 15-17 лет

Срок реализации программы : 1 год.

Ковьярова Ирина Владимировна, учитель физической культуры

пгт.Кировский  
2021

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы вытекает из следующих моментов:**

Требование стандартов нового поколения формирования разносторонней физически развитой, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

Необходимость поиска эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся для жизнедеятельности и обучения в условиях значительных интеллектуальных, высоких статических нагрузок в дефиците активности в течение учебного дня;

Поиск эффективных средств комплексного воздействия на физическое развитие и мотивационно-эмоциональную сферу, которая оказывает положительное влияние на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Социальная направленность – формирование умений и способов двигательной деятельности, которые пригодятся в дальнейшем обучении и в практическом применении в жизни.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый .

#### **Отличительные особенности**

Выполнение программных требований физической, технической, теоретической, тактической подготовки. Основой подготовки занимающихся является универсальность в овладении технико-тактических приемов игры.

Особенности организации образовательного процесса:

в объединение принимаются дети в возрасте 15-17 лет, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по часу, в году-34 часа, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Обеспечение разностороннего физического развития, укрепления здоровья учащихся; воспитание гармоничной, социально-активной личности с устойчивой гражданской позицией, направленной на сознательное отношение к собственному здоровью, средствами игры в волейбол.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. воспитывать волевые качества и стремление к достижению поставленных целей;
2. формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
3. развивать самостоятельность. Дисциплинированность, деловитость, ответственность, инициативность, честность, порядочность и формировать коммуникативные качества;

**Развивающие:**

1. укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма, содействовать нормальному физическому развитию, приобщаться к здоровому образу жизни;

2. планировать, организовывать и выполнять задания и упражнения с мячом;

3. оценивать результаты работы, корректировать свою деятельность;

**Обучающие:**

1. приобрести знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни;

2. формировать культуру движений, обогащая свой двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности;

3. приобрести знания о волейболе и о ее влиянии на организм человека;

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план первого года обучения программы «Спортивные игры – Спортивный клуб Юность»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ФК и спорт в России	1	1		
1.1	Правила игры. Организация соревнований по волейболу	1		1	Тестовые задания
1.2	Места занятий и инвентарь	1	1		Оценка
2	Основные методы обучения и тренировки	1	1		
2.1	ОФП и СФП	12		12	Тестовые испытания
2.2	Основы техники и тактики волейбола	1	1		Тестовые испытания
2.3	УТИ и игровые задания	11		11	Тестовые испытания
2.4	Соревнования	3		3	оценка
2.4	Инструкторская и судейская практика	2		2	тесты
2.5	Посещение соревнований	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

#### Учебно-тематический план.

№	Темы занятий	Всего часов	теория	практика	Форма аттестации
---	--------------	-------------	--------	----------	------------------

1.	Повторение ТБ на занятиях волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств. Т. :» Оборудование и инвентарь, необходимый для занятий волейбола»	1	0,5	0,5	Тестовые задания
2	Прием, передача мяча сверху\снизу. Правила игры в волейбол. Организация соревнований. Т. ; » Строение и функции организма»	1	0,5	0,5	Тестовые упражнения
3	Передача мяча партнеру в парах. В тройках. Развитие координации. Т. : » Физическая культура и спорт в России»	1	0,5	0,5	Тестовые упр.
4	Подача мяча сверху, снизу по зонам. развитие прыгучести. Т. :» Основные методы обучения и тренировки.»	1	0,5	0,5	Тестовые упр.
5	Прием мяча после нижней\верхней подачи. Развитие прыгучести. Т. ; «Основы техники и тактики волейбола	1		1	Тестовые упр.
6	Прием мяча, передача в движении. Т. ; «Правила игры в волейбол. Организация соревнований.	1	0,5	0,5	Тестовые упр.
7	Прием мяча сверху\снизу, передачи мяча в движении.	1		1	Тестовые упр.
8	Развитие координационных способностей. Передача мяча партнеру через сетку.	1		1	Тестовые упр.
9	Подачи мяча. УТИ.	1		1	Тестовые упр.
10	Прием. Передача мяча сверху\снизу. УТИ. Т. : «Правила игры в волейбол. Организация соревнований».	1	0,5	0,5	Тестовые упр.
11	Нападающий удар. Блокирование. Развитие прыгучести. Т. :» Основы техники и тактики	1	0,5	0,5	Тестовые упр.

	волейбола».				
12	Блокирование нападающего удара. Доигрывание после блока. Т.: «Основы техники и тактики волейбола».	1		1	Тестовые упр.
13	Блокирование нападающего удара. Развитие силовых способностей.	1	0,5	0,5	Тестовые упр.
14	УТИ. Анализ техники и тактики игры.	1		1	Тестовые упр.
15	Круговая тренировка на развитие силовых способностей. УТИ.	1		1	Тестовые упр.
16	Развитие прыгучести. Тестирование физической подготовленности. Бег 30м., прыжки в длину с места.	1		1	Тестовые упр.
17	Совершенствование приемов игры в волейбол. Техничко-тактическая подготовка.	1		1	Тестовые упр.
18	Совершенствование приемов игры в волейбол. Техничко-тактическая подготовка.	1		1	Тестовые упр.
19	Совершенствование приемов игры в волейбол. Тактическая подготовка	1		1	Тестовые упр.
20	УТИ. Передачи сверху\снизу у стены	1		1	Тестовые упр.
21	Взаимодействие игроков в команде. Техничко-тактическая подготовка	1	0,5	0,5	Тестовые упр.
22	Тактика защиты. Развитие скоростно-силовых способностей. Т,: «Основы техники и тактики волейбола».	1		1	Тестовые упр.
23	Страховка в защите. Поддачи мяча на точность.	1		1	Тестовые упр.
24	Тактика нападения. Развитие координации.	1		1	Тестовые упр.
25	УТИ. Двойное блокирование.	1		1	Тестовые упр.
26	Круговая тренировка , направленная на развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	Тестовые упр.
27	Нападающий удар и блокирование. Двойное блокирование.	1		1	Тестовые упр.

28	Развитие физических качеств. УТИ.	1		1	соревнования
29	Развитие физических качеств. Тренировочная игра.	1		1	Тестовые упр.
30	Поддачи мяча на точность. УТИ.	1		1	Тестовые упр.
31	Развитие ловкости. УТИ.	1		1	Тестовые упр.
32	Совершенствование блокирования. УТИ.	1		1	Тестовые упр.
33	Совершенствование тактики игры.	1		1	Тестовые упр.
34	Учебная игра в волейбол. Судейство.	1		1	Тестовые упр.

## Содержание программы «Спортивные игры – Спортивный клуб Юность»

### Теоритические сведения:

Физическая культура-составная часть социальной культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к труду и защите Родины.

Гигиена и врачебный контроль:

Гигиенические требования к местам занятий; понятие о травмах и ушибах. Гигиена одежды, питания.

Строение и функции организма;

Влияние физ. упр. на организм. Костная система, связочный аппарат, мышцы их строение и функции.

### Правила игры в волейбол.

Состав команд. Расстановка переход игроков , начало игры. Места занятий. Площадка в спортивном зале. Сетка, мяч.

### Основы методики обучения игры в волейбол.

Обучение и тренировка , как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков. Физических и волевых качеств.

Основы техники и тактики игры в волейбол:

Характеристика техники и тактики сильнейших волейболистов. Анализ технических приемов и тактических действий.

### Контрольные игры и соревнования:

Установки на предстоящую игру. Технический план и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры.

### Общая физическая подготовка:

1.упр. для мышц рук и плечевого пояса;

2.упр. с набивными мячами подбрасывание, ловля в парах и по одиночке.

- 3.упр. для мышц туловища и шеи: приседания, выпады, прыжки, подскоки...
4. Легкоатлетические упр.; бег. Бег с ускорением, длительный бег. Прыжки в длину, метание мяча.
5. спортивные игры; баскетбол, гандбол, футбол.
6. Подвижные игры

#### **Специальная физическая подготовка:**

Упр. для привития навыков быстроты. Ловкости. Прыгучести, бег с изменением направления.

Прыжки с имитацией нападающего удара. Блокирования. Подачи.

Упр. на развитие прыгучести, приседания. Прыжки с отягощением.

Действия с мячом; передача сверху, снизу. Из глубины площадки

#### **Техническая подготовка:**

Испытания на точность передачи; испытания на точность передач и подач через сетку; испытания в защитных действиях;

Испытания на точность передачи из 1,6,5 зон в зоны нападения 4,3,2. Учитывается количество передач и качество. Передачи с нарушением правил не засчитываются;

Испытания на точность подач через сетку (в правую и левую сторону площадки в зоны 1,5,6 по линии в зоны 4,3,2);

Испытания нападающего удара учащийся должен послать мяч в зоны 1,6,5 из зон 4,2;

Испытания защитных действий учащийся находится в зоне 6. Нападающий удар из зон 2,4;

#### **Тактическая подготовка:**

Действия при приеме мяча в поле, «углом вперед» или «углом назад», взаимодействие игроков первой и второй линии при выходе разводящего из других номеров.

Тактика индивидуальных действий(подача), тактика групповых действий. Взаимодействие игроков 1,6,5 зон с игроками 2,4,3 зон;

## **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет использовать волейбол для профилактики заболеваний, формирования осанки и повышения двигательной активности;

У обучающегося будет сформировано умение эмоционального самовыражения в творчестве при выполнении двигательных действий;

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать об истории развития волейбола, о его положительном влиянии на здоровье человека. На развитие систем дыхания и кровообращения;

Правила игры и судейство;

Правила поведения и безопасности во время занятий, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающийся приобретёт знания о правилах оказания первой помощи, занимающимся волейболом при освоении простейших двигательных действий;

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать как организовать места занятий по волейболу и обеспечить их безопасность;

Обучающийся будет уметь играть в волейбол;  
 Обучающийся будет владеть техникой передач сверху и снизу, подачей , нападающим ударом, блоком.

## РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Условия реализации программы

**1. Материально-техническое обеспечение:** занятия проходят в спортивном зале в школе, МБОУ «СОШ№1 пгт. Кировский Кировского района», есть волейбольные мячи, набивные мячи, гантели, тренажеры, теннисные мячи, скакалки, утяжелители, секундомеры, свистки, плакаты, учебные видеофильмы, гимнастические маты, гимнастические скамейки, флажки.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

№	тема	Форма занятий	Приемы и методы организации и УВП	Метод. и дидактический материал	Техническое освещение занятий	Форма подведения итогов
	Правила ТБ. Правила игры в волейбол.	Коллективная форма занятий	Беседа рассказ	Инстр. По ТБ Официальные правила волейбола плакаты	в\б мячи набивные мячи	Тестирование
2	Влияние физ.упр. на организм. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль	Коллективная форма занятий	Дискуссия Сообщения рассказ	плакаты	Карточки самоконтроля	опрос
3	Первая мед. Помощь при ушибах и травмах в игровой ситуации. Закаливание организма	Коллективная форма занятий	Показ видеофильма	DVD»Травматизм, правила оказания ПМП»	проектор	Опрос Практическое занятие
4	Общефизическая подготовка	Групповое учебно-тренировочное занятие	Групповой Фронтальный интегральный методы Метод круговой тренировки	Фиднер. М. Волейбол Москва 2002г.	в\б мячи набивной мяч, скакалка, гимна. лавка, гимна. маты, штанга	Контрольные испытания
5	Специальная физическая подготовка	Групповое учебно-тренировочное занятие	Групповой Интегральный игровой методы,	Ивойлов А.В. Волейбол Москва 2003г.	в\б мячи набивной мяч утяжелители	Контрольные испытания



			метод круговой тренировки		свисток секундомер	
6	Техническая подготовка	Групповое учебно- тренировоч- ное занятие	Поточный Фронтальный Интервальный Соревнователь- ный методы	Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена Москва 2002г.	в\б мячи свисток секундомер	Контрольн ые испытания
7	Тактическая подготовка	Групповое учебно- тренировоч- ное занятие	Игровой Соревнователь- ный методы	Железняк Ю.Д 120 уроков по волейболу Москва 2002г.	в\б мячи свисток секундомер	Учебная игра
8	Контрольная подготовка, соревнования	Групповое Индивидуал ьное учебно- тренировоч- ное занятие	Соревнователь- ный метод	Железняк Ю. Д. тактическая подготовка волейболистов Москва 2002г.	В\б мячи Свисток Секундомер Скакалка утяжелители	Контрольн ые испытания
9	Инструкторск ая и судейская практика	Групповое Индивидуал ьное учебно- тренировоч- ное занятие	рассказ	Озолин Н.Г. Современная система спортивной подготовки Москва 2004г.	Официальн ые правила игры в волейбол Свисток секундомер	Практическ ое занятие
1 0	Посещение соревнований	Групповая форма занятий	Показ Рассказ просмотр	Официальные правила игры в волейбол	Спортивная форма в\б мячи	Участие в соревнова- ниях

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Каждый , занимающийся ребенок должен овладеть **Теоретическими знаниями**: Физическая культура в повседневной жизни человека; Влияние средств физической культуры на состояние здоровья; Повышения умственной и физической работоспособности; Практические навыки и умения : Умение применять гигиенические и закаливающие процедуры; Средства самоконтроля за состоянием здоровья; Знания судейской практики в игре; Успешно выполнять контрольные нормативы; Овладеть техническими и тактическими приемами ведения игры.

### Физическая подготовленность

№	Содержание упражнений	девушки	юноши
1.	Бег 30м с высокого старта	4.9	4.8
2.	Бег 30м 6*5(с)	11.8	11.1
3.	Бег 92м. » елочка»(с)	29.8	27.8
4.	Прыжки в длину с места	180	200
5.	Прыжок вверх	40	50
6.	Метание набивного мяча	5.5-8.0	6.5-10.0

### Техническая подготовленность

№	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
2.	Из зоны 3 в зону 2 спиной	3
3.	Через сетку из зоны 4 в зону 4	4
4.	Передачи сверху , снизу у стены	5
5.	Подача на точность	4
6.	Нападающий удар из зоны 4 в зоны 5,6	3
7.	Блокирование вдвоем	3

## 2.3 Методические материалы

### Основные технологии используемые при реализации программы:

**Игровые и соревновательные**-это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Обладают четко поставленной целью и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью

**Технологии дифференцированного физкультурного образования(ТДФО)** –это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям , развития физических качеств , формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом. обеспечивающих достижение физического совершенства;

**Здоровьесберегающие** -комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики заболеваний;

**Информационно-коммуникационные**- это возможность организовать прохождение теоретического материала в доступной и наглядной форме;

**Шоу-технологии**-использование ярких образов для поднятия интереса обучающихся и повышения их мотивации к занятиям физическими упражнениями. Шоу-это не просто развлечение. А радость творчества;

Использование разнообразных методов обучения зависит от задач поставленных учителем на занятия, возраста занимающихся, их подготовленности.

### Методы обучения:

Организация обучающихся на занятии:

**Фронтальный**- применяется на каждом занятии. Когда одно и тоже упражнение выполняется учащимися одновременно (ходьба, бег, ОРУ);

**Поточный**-все выполняют упражнения «потокком» , когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания. А другой уже приступил к нему;

**Посменный**-дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно. Остальные в это время наблюдают за товарищами;

**Групповой**-заключается в распределении учеников на 2-3 группы, одни под наблюдением учителя, разучивают новое упражнение. А другие по заданию учителя выполняют знакомые упражнения, затем дети меняются местами;

**Круговой тренировки**- (наиболее развитая ступень групповой формы) направлен на комплексное развитие физических качеств;

**Индивидуальный**-дети самостоятельно выполняют данное им задание под контролем учителя.

### Организация учебно-познавательной деятельности :

Словесные; Наглядные; Практические ; Самостоятельной работы ;Исследовательской, творческой работы ;Анализа и самоанализа.

**Стимулирование и мотивации:**

Игры и игровые задания ; Создание эмоционально-нравственной ситуации; Убеждения, предъявления требования, поощрения, порицания.

**Репродуктивные:**

Способствующие усвоению умений и навыков (через систему упражнений)

**Информационно-рецептивный метод:**

Выражается во взаимосвязи, взаимозависимости совместной деятельности педагога и ребенка, он позволяет учителю четко, конкретно, образно донести знания до обучающегося. А ему в свою очередь осознанно их запомнить и воспринять.

**Метод проблемного обучения** рассматриваются как элементы составные части целостной системы обучения.

**Метод строго регламентированного упражнения**-направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств, реализуется с возможно полной регламентацией, которая состоит : В точно предписанной программе движений (техника движений, порядок их повторения, изменения в связи с друг другом)В точном нормировании нагрузки и ее динамическом изменении по ходу упражнения. А также в нормировании интервалов отдыха и их чередовании с нагрузками.

В создании внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контроль за ее воздействием)

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	1.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		15-17
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		34

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Первенство школы по волейболу-(октябрь-ноябрь) среди юношей и девушек ;  
Кубок по волейболу (олимпийская система);  
Первенство школы по волейболу среди юношей (февраль)  
Первенство школы по волейболу среди девушек (март)

## Список литературы

1. Видякин М.В., « Физкультура внеклассные мероприятия в школе » Волгоград, 2004г.
2. Волейбол в системе физического воспитания. Педагогика: уч. пособие. Хабаровск : Издательство ДВГУПС, 2004г.
3. Глазырина Л.Д, Лопатик Т. А.» Методика преподавания физической культуры» Москва. 2004г.
4. Железняк Ю.Д.,»120 уроков по волейболу», Москва, 2002г.
5. Железняк Ю.Д., «Тактическая подготовка волейболистов», Москва, 2004г.
6. Костюков В.В., «Пляжный волейбол »(тренировка, техника, тактика )Уч. пособие. Москва 2004г.
7. Озолин Н.Г., «современная система спортивной подготовки». Москва,2004г.
8. Официальные правила игры в волейбол 2011г.
9. Фиднер М.А., «Волейбол», Москва , 2002г.