

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Кондрашовская средняя общеобразовательная школа
Иловлинского муниципального района
Волгоградской области**

Рассмотрено и принято на педагогическом
совете № 1 от 31.08.2023 г.)



Бендас Л.И.

Приказ № 1 от « 01 » 09 2023 г.

Общеразвивающая программа по волейболу

«Летящий мяч»

Разработчик: Бондарева Л.В.

учитель физической культуры

2023 г.

Пояснительная записка.

Настоящая программа по волейболу является модифицированной, она изменена с учётом особенностей организации занятий в МБОУ Кондрашовской СОШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. Программа по волейболу для детей 13 – 17 лет составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – волейбол», издательство «Советский спорт», Москва, 2004г., пособия Е.Р. Яхонтова «Юный волейболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987г.

Количество занятий – 34 часа при 1 – разовом занятии в неделю продолжительностью 1 час.

Цели и задачи:

Цели:

Обучение учащихся знаниями о специальных приёмах и действиях в волейболе.

Содействие в укреплении здоровья детей 13 – 17 лет.

Воспитание моральных и волевых качеств занимающихся.

Задачи:

Сформировать общие представления об игре в волейбол.

Обучить основным элементам игры в волейбол.

Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

Ожидаемый результат:

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передачи мяча», «Владение мячом», «Школа приёма мяча», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения волейбола. Знать гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарю, спортивной

одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: приём и передача мяча, верхняя и нижняя подача, прямой нападающий удар, блокирование, групповое взаимодействие.

Контрольные нормативы по ОФП

Нормативы по ОФП юноши

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Подтягивание на перекладине			Сгибание и разгибание рук на брусьях			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.3	5.5	6.2	7.8	8.0	8.2	10.0	10.6	11.2	-	-	-	4.40	4.50	5.00	170	160	135	6	4	3	6	5	4	21	20	19	2	1	0
12	5.2	5.4	6.0	7.6	7.8	8.0	9.8	10.4	11.1	-	-	-	4.30	4.40	4.50	180	170	145	7	5	4	7	6	5	22	21	20	4	3	2
13	5.0	5.3	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.2	11.0	-	-	-	4.20	4.30	4.40	200	180	155	8	6	4	8	7	6	23	22	21	6	5	4
14	4.7	5.0	5.5	7.2	7.4	7.6	9.2	9.7	10.5	-	-	-	4.10	4.20	4.30	210	190	165	9	7	5	9	8	7	24	23	22	7	6	5
15	4.6	4.8	5.2	7.0	7.2	7.4	8.8	9.2	10.0	-	-	-	4.00	4.10	4.20	220	200	175	10	8	6	10	9	8	25	24	23	8	7	6
16	4.5	4.7	5.0	6.8	7.0	7.2	-	-	-	14.5	14.9	15.5	3.50	4.00	4.10	230	210	185	11	9	7	11	10	9	26	25	24	9	8	7
17	4.3	4.5	4.8	6.6	6.8	7.0	-	-	-	14.2	14.5	15.0	3.40	3.50	4.00	240	220	195	12	10	8	12	11	10	27	26	25	10	9	8

Нормативы по ОФП девушки

	Бег 30 м			Челночный бег 3*10 м			Бег 60 м			Бег 100 м			Бег 1000 м			Прыжок в длину с места			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Подъем туловища на полу за 30 сек.			Наклон сидя см.		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
10-11	5.4	5.6	6.3	8.2	8.4	8.6	10.4	10.8	11.4	-	-	-	5.20	5.30	5.40	160	150	120	10	8	6	19	18	17	3	2	1
12	5.3	5.5	6.2	8.0	8.2	8.4	10.3	10.6	11.2	-	-	-	5.10	5.20	5.30	165	160	130	11	9	7	20	19	18	5	4	3
13	5.2	5.4	6.1	7.8	8.0	8.2	9.8	10.4	11.1	-	-	-	5.00	5.10	5.20	170	165	140	12	10	8	21	20	19	7	6	5
14	5.0	5.3	6.0	7.6	7.8	8.0	9.7	10.2	10.7	-	-	-	4.50	5.00	5.10	175	170	150	13	11	9	22	21	20	8	7	6
15	4.9	5.2	5.9	7.4	7.6	7.8	9.4	10.0	10.5	-	-	-	4.40	4.50	5.00	180	175	160	14	12	10	23	22	21	9	8	7
16	4.8	5.1	5.7	7.2	7.4	7.6	-	-	-	16.5	17.0	17.8	4.30	4.40	4.50	185	180	170	15	13	11	24	23	22	10	9	8

17	4.7	5.0	5.5	7.0	7.2	7.4	-	-	-	16.0	16.5	17.0	4.20	4.30	4.40	190	185	180	16	14	12	25	24	23	11	10	9
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---	---	---	------	------	------	------	------	------	-----	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	1	1	0
2.	Приём и передача мяча снизу	5	1	4
3.	Приём и передача мяча сверху	6	1	5
4.	Верхняя подача	5	1	4
5.	Нижняя подача	4	1	3
6.	Нападающий удар	3	1	2
7.	Блокирование	3	1	2
8.	Игровая деятельность	7	1	6
	Итого:	34	8	26

Содержание программы

1. Основы знаний – 1 час
 - а) история возникновения волейбола;
 - б) гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарём, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в волейбол;
 - в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный мяч, перерывы в игре и замены игроков, нарушения в игре, жесты судей.
 - г) правила самостоятельного выполнения физических упражнений.
 - д) предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.

2. Приём и передача мяча снизу – 5 часов
 - а) передача двумя руками снизу;
 - б) приём двумя руками снизу;
 - в) выбор конкретного игрока в зависимости от расстояния;
 - г) приём и передача на месте и в движении;

- д) ситуационные передачи.
- 3. Приём и передача мяча сверху – 6 часов
 - а) приём двумя руками сверху;
 - б) приём двумя руками сверху;
 - в) выбор конкретного игрока в зависимости от расстояния;
 - г) приём и передача на месте и в движении;
 - д) ситуационные передачи.
- 4. Верхняя подача – 5 часов
- 5. Нижняя подача – 4 часа
- 6. Нападающий удар – 3 часа
 - а) групповые взаимодействия игроков;
 - б) ситуационные передачи.
- 7. Блокирование – 3 часа
 - а) групповые взаимодействия защитников;
 - б) противодействие блокированием;
 - в) создание ситуации оправданного риска при попытке заблокировать мяч;
 - г) индивидуальные защитные действия
 - д) защита в численном меньшинстве.
- 8. Игровая деятельность – 7 часов
 - а) применение полученных знаний в игре;
 - б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающийся получает теоретические знания об истории возникновения волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий волейболом и инвентарём, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в волейбол. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащиеся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2 – 6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет

наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ – показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы 7.

Основные методы: игровой, соревновательный.

Материально – техническое обеспечение:

Помещение спортзала (волейбольная площадка);

волейбольные мячи – 20 шт.

сетка для занятий волейболом – 1 шт.

набивные мячи – 10 шт.

скакалки – 20 шт.

Список использованной литературы:

В.И. Лях, Г.В. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов: пособие для учителя. – Москва, «Просвещение», 2002 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – Москва, «Физическая культура и спорт» 1991 г.

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в 4 – 11 классах: пособие для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 г.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата план	Дата факт
1.	Стойка и передвижение игрока	1ч.	Инструктаж по Т.Б. Обычный бег. Бег с ускорением. Стойка и передвижение игрока. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.		
2.	Приём и передача мяча сверху	1ч.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Комбинация из разученных перемещений.		
3.	Приём и передача мяча снизу	1ч.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя подача, приём подачи.		
4.	Передача мяча в колоннах	1ч.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.		
5.	Передача мяча через сетку в парах	1ч.	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя и верхняя подача, приём подачи.		

6.	Нижняя прямая подача	1ч.	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя и верхняя подача, приём подачи.		
7.	Приём подачи	1ч.	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя и верхняя подача, приём подачи.		
8.	Верхняя прямая подача	1ч.	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя и верхняя подача, приём подачи.		
9.	Приём подачи	1ч.	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя и верхняя подача, приём подачи.		
10.	Верхняя прямая подача	1ч.	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху. Передача мяча во встречных колоннах. Нижняя и верхняя подача, приём подачи.		
11.	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений	1ч.	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений. ОФП. Скоростно-силовые упражнения.		
12.	Передача мяча в тройках	1ч.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху в парах через сетку. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
13.	Нападающий удар	1ч.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху в парах через сетку. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
14.	Нападающий удар после передачи	1ч.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча сверху в парах через сетку. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам.		
15.	Приёмы и методы самоконтроля	1ч.	Приёмы и методы самоконтроля.		
16.	Командные действия в нападении	1ч.	Тактические действия: командные действия в нападении, быстрое нападение		

17.	Спортивная игра 6Х6 по упрощённым правилам	1ч.	Спортивная игра 6Х6 по упрощённым правилам.		
18.	Нападающий удар в тройках	1ч.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Нижняя и верхняя подача, приём подачи. Передача мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам.		
19.	Верхняя прямая подача	1ч.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Нижняя и верхняя подача, приём подачи. Передача мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам.		
20.	Приём и передача мяча сверху	1ч.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Нижняя и верхняя подача, приём подачи. Передача мяча в тройках. Игра по упрощённым правилам.		
21.	Игра по упрощённым правилам	1ч.	Спортивная игра 6Х6 по упрощённым правилам.		
22.	Блокирование	1ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку после передачи. Блокирование. Подачи, приёмы подач.		
23.	Приём и передача мяча снизу	1ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку после передачи. Блокирование. Подачи, приёмы подач.		
24.	Блокирование	1ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку после передачи. Блокирование. Подачи, приёмы подач.		
25.	Командные действия в нападении	1ч.	Изучение правил игры. Тактические действия, командные действия в нападении.		
26.	Спортивная игра 6Х6 по упрощённым правилам	1ч.	Спортивная игра 6Х6 по упрощённым правилам. Развитие гибкости.		
27.	Тактические действия команды в защите	1ч.	Тактические действия команды в защите. Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.		
28.	Приём и передача мяча снизу, сверху.	1ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку после передачи. Блокирование. Подачи, приёмы подач. Развитие выносливости.		
29.	Блокирование	1ч.	Одиночное блокирование. Верхняя и нижняя подача, приём подачи. Развитие быстроты.		
30.	Верхняя подача. Приём	1ч.	Тактические действия: персональная защита. Спортивная игра		

	подачи.		6Х6 по упрощённым правилам. Рациональное питание.		
31.	Нижняя подача. Приём нижней подачи.	1ч.	Тактические действия: персональная защита. Спортивная игра 6Х6 по упрощённым правилам.		
32.	Тактические действия в нападении	1ч.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку после передачи. Блокирование. Подачи, приёмы подач. Развитие выносливости.		
33.	Спортивная игра 6Х6 по упрощённым правилам	1ч.	Тактические действия: персональная защита. Спортивная игра 6Х6 по упрощённым правилам.		
34.	Итоговое занятие.	1ч.	Подведение итогов.		