

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 4»

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» 08 2024 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ с
углубленным изучением
отдельных предметов №4»
_____/ Н.Л.Попова
«02» 09 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
Физкультурно - спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: стартовый
Возрастная категория: от 14 до 17 лет

Состав группы: 25
(количество учащихся)

Срок реализации: 1 год

ID-номер программы в Навигаторе: 2108

Автор-составитель:
Черникова Елена Анатольевна

г. Михайловск
2024 год

Пояснительная записка

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов школы Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводится первенство. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2023г.).

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Основными задачами программы являются:

образовательные:

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу; 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные:

воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « волейбол » является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать свое предположение на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметными результатами являются

- специфические умения,

- формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях.

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направление развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, уважение к сопернику);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникабельной культуры (доступно излагать знания, формировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения, регулировать величину нагрузки.).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

основы знаний;

общая и специальная физическая подготовка;

техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих 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.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемые результаты работы :

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,
- таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в районных соревнованиях школьников по волейболу,

Требования к учащимся.

Учащиеся должны знать:

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

Учащиеся должны уметь:

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Программный материал

Основная направленность	Содержание
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1.	Техника безопасности во время учебно – тренировочных занятий по спортивным играм. Изучение верхней передачи мяча сверху.	2
2.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.	4
3.	Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху.	2
4.	Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками. Индивидуальная работа с мячом. Игра	4
5.	Общая и специальная физическая подготовка. Изучение нападающего удара в парах. Игра	2
6.	Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Игра	2
7.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи.	4
8.	Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Игра	4
9.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижний приём мяча. Игра	2

10.	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Игра.	2
11.	Основные стойки, перемещения и остановки. Передача мяча над собой.	4
12.	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача	4
13.	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Верхняя прямая подача.	4
14.	Нижняя и верхняя передачи через сетку. Верхняя прямая подача.	4
15.	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Игра	4
16.	Передача мяча в парах, в тройках. Индивидуальные действия.	2
17.	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Игра.	2
18.	Упражнение для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах.	6
19.	Обучение передачи двумя руками сверху в прыжке. Верхняя подача мяча.	6
20.	Обучение передачи двумя руками сверху назад (за голову) в прыжке.	6
21.	Обучение приёму двумя снизу после передвижения. Игра	6
22.	Обучение приёму двумя снизу с выпадом. Игра	6
23.	Обучение приёму двумя снизу назад стоя на месте. Подача мяча в стену.	6
24.	Обучение: приёму передачи двумя сверху; второй передачи. Игра.	6
25.	Обучение технике приёма подач. Упражнение в парах, в тройках.	6
26.	Обучение технике приёма мяча в падении. Изучение падения на гимнастических матах. Игра	6
27.	Приёма мяча в падении на гимнастические маты. Приём мяча с передачи, нападающий удар и подачи.	4
28.	Обучение технике блокирования. Упражнение для перемещений	2
29.	Упражнение для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах.	2

30.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя подача мяча.	2
31.	Обучение второй передачи в прыжке. Блокирование передач нападающих ударов	2
32.	Нижняя передача мяча в парах. Нижний приём мяча после нападающего удара.	4
33.	Обучение приёма мяча от сетки. Приём мяча с собственного набрасывания	4
34.	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2
35.	Нижняя и верхняя передачи через сетку. Верхняя прямая подача.	2
36.	Блокирование передач нападающих ударов	4
37.	Нападающий удар с разных зон площадки	4
38.	Нижняя передача мяча в парах. Нижний приём мяча после нападающего удара.	4
39.	Приём подачи. Приём мяча в падении.	4
40.	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	4
41.	Обучение приёма мяча от сетки. Приём мяча с собственного набрасывания	4
42.	Обучение обманным ударам. Имитация передачи над собой в парах, скидки с собственного набрасывания.	4
43.	Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, жесты.	2
44.	Обучение приёма мяча от сетки. Приём мяча с собственного набрасывания	2
45.	Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств	2
46.	Упражнение на развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2
47.	Передачи мяча с поворотами за спину.	2
48.	Перемещение игроков по площадке.	2
49.	Упражнение для развития силы, выносливости	2
50.	Выполнение упражнений по станциям	2

51.	Изучение защиты в линию	2
52.	Изучение защиты углом вперёд	2
53.	Упражнение для развития силы, выносливости	2
54.	Выполнение упражнений по станциям	2
55.	Судейство игры. Жесты. Нарушения, судьи, жесты.	2
56.	Верхняя передача мяча в прыжке	4
57.	Передача в парах, в колоннах, то же с перемещением	4
58.	Упражнение для обучения перемещению блокирующих игроков. Передвижение приставным шагом.	2
59.	Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре)	2
60.	Передача в парах, в колоннах то же с перемещением	2
61.	Передвижение приставным шагом, имитация блокирования	2
62.	Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга.	2
63.	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре	2
64.	Передвижение приставным шагом, имитация блокирования	2
65.	ОФП развитие всех физических качеств	2
66.	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2
67.	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	2
68.	Обучение приёму мяча от сетки. Приём мяча с собственного набрасывания	2
69.	Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре	2
70.	Эстафета с элементами волейбола	2

71.	Специально физические упражнения волейболиста. Развитие всех физических качеств	4
72.	Нападающий удар теннисным мячом	4
73.	Подвижные игры для обучения волейболу	4
74.	Передача мяча сверху, снизу двумя руками, над собой на месте	4
75.	Передача мяча сверху, снизу после перемещения различными способами	4
76.	Передача мяча сверху, снизу, в парах, в тройках, со стенкой	4
77.	Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах, в тройках, со стенкой	4
78.	Передача мяча сверху, снизу двумя руками, над собой	4
79.	Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	4
80.	Приём сверху двумя руками нижней прямой подачи	2
81.	Приём снизу двумя руками на месте и после перемещения	2
82.	ОФП Метание малого мяча с места в стену или в щит, на дальность	2
83.	Передача мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	2
84.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Поддачи мяча	4
85.	Приём подачи и первая передача в зону падения. Подвижные игры.	4
86.	СФП Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	4
87.	Приём мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой	4
88.	Передача мяча снизу после перемещений. Зонное блокирование.	4
89.	Учебная игра. Командные действия.	2
90.	Учебная игра. Командные действия.	4
91.	Приём мяча снизу и сверху двумя руками на месте	6

	и после перемещения	
92.	Приём подачи и первая передача в зону нападения. Подвижная игра	4
93.	СФП Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести,	2
94.	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии.	2
95.	Командные действия: приём подачи и первая подача в зону 3 (2)	2
	Командные действия: вторая передача игроку в зону 4 (2)	2
	ИТОГО:	306

Литература

1. Чапурин, М. Н. Обучение студентов основам техники волейбола в процессе физического воспитания / М. Н. Чапурин, Г. Л. Драндров. - Чебоксары : Чуваш, гос. пед. ун-т, 2021. - 120 с
2. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). - Т: Изд-во им. Ибн Сины, 2019. - 165 с.
3. Айриянц А. Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. - М.: Физкультура и спорт, 1968. – 215с.
4. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для ИФК – М.: Ф и С,1985
5. Беляев А.В., Савин М.В. Построение тренировочного процесса на сборах по общей физической подготовке у квалифицированных волейболистов. – М.: ФОН, 2019. – 237с.
6. Верхошанский Ю.В. «Ударный» метод развития «взрывной» силы // Теория и практика физкультуры. - 2004. - №8. - С. 59.
7. Губа В.П. Морфо-биомеханические исследования в спорте. - М.: Спорт. Академ. Пресс, 2005. - 120 с.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питериева. - М.: ФЛИР - бресс, 2016. - 336с.
9. Зациорский В.М. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте. Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2015. - 41с.
- 10.Зациорский В.М., Смирнов Ю.И. Влияние градиента силы на результат скоростно-силового движения // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №7. - С.63 - 68.
- 11.Игнатьева В.Я. Скоростно-силовая подготовленность юных гандболистов // Теория и практика физкультуры, - 2005. - №8. - С. 24-26.
12. Клещев Ю.Н. Железняк Ю.Д., Волейбол - М.:Ф и С, 1991.
13. Клещев Ю.Н. Волейбол . Учебник для ИФК – М.: Ф и С, 1985.
- 14.Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие - М.: Спорт. Академия. Пресс, 2021. - 192 с.