

Отдел образования Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ г. Кургана
«СОШ № 50»

Тимофеев М.А.
приказ от «30» августа 2024 г. № 410



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Соловьева Валентина Филипповна,
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2024 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Актуальность программы. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества с установкой на формирование у учащихся навыков и потребностей здорового образа жизни, в учебном процессе волейбол используется как одно из средств физического воспитания.

Волейбол — один из самых популярных спортивных игр в мире по причине зрелищности и доступности, эмоциональности, возможностью его использования для развития физических качеств, укрепления здоровья. Волейбол пользуется большой популярностью и в нашей школе. На уроках физической культуры многие подростки предпочитают именно волейбол другим видам спорта, поэтому организация секционной работы в школе необходима.

Отличительная особенность программы. Программа разработана для школьников старших классов (9-11). Основное содержание программы составляет совершенствование технико-тактических действий в волейболе: подачи и приема подачи, передачи мяча снизу и сверху, нападающего удара, блокирования, страховки, а также индивидуальная работа в зависимости от функции каждого игрока команды.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 8-11 классов (13-17 лет).

Срок реализации (освоения) программы: 1 год.

Объем программы: 68 ч (2 часа в неделю).

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.

На занятиях используются различные методы и формы: групповые, малой группы, парные, индивидуальные, соревновательные.

Особенности организации образовательного процесса - форма обучения очная. Общее количество часов в год – 68 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Наполняемость группы 15-20 человек. Состав группы смешанный: юноши и девушки (9-11 классы), которые уже владеют техническими и тактическими приемами, некоторые имеют опыт игровых действий, юноши участвовали в играх Школьной Волейбольной Лиги.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ).

Каждый занимающийся получит возможность улучшить свои игровые навыки, продемонстрировать это на уроках физической культуры, являясь помощником учителя, участвовать в школьных соревнованиях в составе сборной команды класса. Кроме этого, занятия волейболом способствуют развитию всех физических качеств.

Наличие талантливых детей в объединении.

Все подростки по-разному овладевают навыками техники и игровой деятельности. Поэтому те, кто проявляет наибольшие способности, выполняют наиболее сложные упражнения и комбинации, они имеют возможность участвовать не только в школьных, но и городских соревнованиях, в том числе ШВЛ (школьной волейбольной лиге)

Уровни сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный) - 1 год.

1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы: воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и волейболом, как составляющих при формировании физической культуры личности школьников.

Задачи программы:

- формировать общественные и личностные представления о престижности разносторонней физической подготовки и достижения определенных результатов в избранном любимом виде спорта;
- развивать координационные и кондиционные способности и специальной физической подготовки для успешного овладения техникой и тактикой игры в волейбол;
- популяризовать волейбол среди учащихся;
- выявлять лучших игроков, повышения мотивации успеха;
- воспитывать нравственные качества: взаимопомощь, ответственность, целеустремленность, выдержка, самообладание.

Планируемые результаты:

В результате освоения содержания занятий по волейболу учащиеся должны достигнуть следующих результатов:

1. Предметные:

- объяснять роль и значение волейбола в развитии координации, быстроты реакции, а так же укреплении здоровья и организации здорового образа жизни;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- уметь подбирать и проводить упражнения, направленные на овладение техникой и тактикой игры в волейбол.
- демонстрировать: владение техническими элементами волейбола: передачей мяча, подачей на точность и силу, нападающим ударом, блокированием; умение применять тактические действия в процессе игр; участие в школьных, районных и городских соревнованиях по волейболу.

2. Личностные:

- овладеть знаниями об особенностях спортивной игры волейбол, о влиянии занятий спортом в укреплении собственного здоровья, профилактике вредных привычек;
- иметь личностное представление о престижности разносторонней физической подготовки и высоких спортивных результатов в волейболе;
- участвовать в организации и судействе школьных соревнований по волейболу;
- использовать изученные упражнения и игровую деятельность для личностного роста и развития.

3. Метапредметные:

- уметь самостоятельно определять цель своего обучения, ставить для себя новые задачи, находить правильные решения в тренировочной и игровой обстановке;
- уметь соотносить свои действия с действиями команды для достижения поставленной цели;
- проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия в достижении общих целей в совместной игровой деятельности;
- понимать роль волейбола, как средства организации эмоционального активного отдыха среди сверстников и молодежи;
- добросовестно относиться к тренировочным занятиям, стремиться к повышению спортивной подготовки.

1.3 Рабочая программа

Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение	2	1	1	Тестирование навыков технической подготовки
2	Техника игры	36		36	Игра
3	Тактика игры	28		28	Игра
4	Специальная и общая физическая подготовка	68 (на каждом занятии)		68	Тестирование физических качеств волейболистов
5	Промежуточная аттестация	2		2	Соревнования
	Итого	68	1	67	

Содержание программы

Раздел 1. Введение (2 часа – 1 час теории, 1 час практики)

Тема 1. История возникновения волейбола. Инструктаж по ТБ.

Теория: Теоретические сведения. Техника безопасности в процессе занятий волейболом. Правила игры. История волейбола. Достижения отечественных волейболистов.

Практика: Тестирование навыков технической подготовки.

Раздел 2. Техника игры (36 часов – 36 часов практики)

Перемещения и стойки. Совершенствование навыков быстрого перемещения по площадке, выбор исходного положения для выполнения технических приемов в игре.

Прием и передача мяча. Передача мяча сверху в различных направлениях и разной высоты. Прием снизу с последующим падением. Верхняя передача мяча вдоль сетки и через сетку в прыжке. Прием снизу у сетки и отбивание снизу через сетку из глубины площадки. Прием снизу с последующим падением и перекатом назад.

Прием мяча сверху и снизу. Сочетания упражнений, применяемых ранее. Длинные передачи, низкие передачи. Прием от сильных и нацеленных подач в зоны 2,3,4. Прием снизу и сверху от нападающих ударов. Защита зон (1,6, 5)-варианты комбинаций. Прием мяча у сетки, от сетки снизу, одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Прием зону 3, передача из зоны 3 в зону 6, игрок зоны 6 переправляет мяч на другую сторону и повторяет действия игроков на другой площадке. Другие подобные комбинации с передачей мяча.

Подача мяча. подача на силу, на точность. Соревнования в подачах. Индивидуальная подача каждым игроком.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, боковой нападающий удар. Прямой нападающий удар из зон 4,2 с высоких и средних передач из зоны 3. Нападающий удар с задней линии.

Блокирование. Одиночное в зоне 3 при н/ударах из зон 2 и 4 по «ходу» с короткой и длинной передач. Блокирование вдвоем

Практика:

Тема 2. Перемещения по площадке. Стойка игрока.

Тема 3. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Тема 4. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Тема 5. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Тема 6. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Тема 7. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Тема 8. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Тема 9. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.

- Тема 10. Техника нападающего удара.
- Тема 11. Техника нападающего удара.
- Тема 12. Техника нападающего удара.
- Тема 13. Техника нападающего удара.
- Тема 14. Техника подачи мяча. Техника приема мяча с подачи.
- Тема 15. Техника подачи мяча. Техника приема мяча с подачи.
- Тема 16. Техника подачи мяча. Техника приема мяча с подачи.
- Тема 17. Техника подачи мяча. Техника приема мяча с подачи.
- Тема 18. Техника блокирования.
- Тема 19. Техника блокирования.

Раздел 3. Тактика игры (28 часов – 28 часов теории)

Тактические действия в нападении. Имитация второй передачи на удар и обман через сетку. Имитация н/удара и обман. Передача через сетку на игрока, не успевшего возвратиться в зону действий игроками зон 2,3,4. Имитация н/удара и обман в зонах 2 и 4. Прием в зону 2 и передача в зону 4, игрок зоны 3 имитирует н/удар. Система игры в нападении со второй передачи игроком задней линии, вышедшим к сетке.

Тактические действия в защите. Определение возможного действия противника в направлении полета мяча на свою сторону. Применение способа приема и передачи мяча в соответствии с направлением и скоростью полета мяча (сверху или снизу или с падением). При одиночном блокировании своевременный выход в зону н/удара и правильная постановка рук над сеткой. Страховка при нападающем ударе и блокировании. Взаимодействие игроков зоны защиты. Действия игроков, не участвующих в блокировании. Взаимодействие защитников с блокирующими игроками. Система игры «углом вперед», «углом назад». Прием мяча от подач, н/ударов, обманных действий. Одиночное и групповое блокирование и страховка игроком зоны 6 (при ударах и обманах). То же, но игрок зоны 6 оттянут, страхуют игроки зоны 5 и 6.

Учебные игры. Игры с заданиями по технике и тактике. Участие в соревнованиях по волейболу.

Практика

- Тема 20. Индивидуальные тактические действия игрока в защите и нападении.
- Тема 21. Командные тактические действия в нападении и защите.
- Тема 22. Тактика взаимодействия игроков в нападении.
- Тема 23. Страховка нападающего удара и блокирования.
- Тема 24. Страховка нападающего удара и блокирования.
- Тема 25. Групповые действия в нападении через игрока передней зоны.
- Тема 26. Отвлекающие и обманные действия при нападающем ударе.
- Тема 27. Отвлекающие и обманные действия при нападающем ударе.
- Тема 28. Взаимодействие игроков в защите «углом вперед».
- Тема 29. Взаимодействия игроков в защите «углом назад».
- Тема 30. Совершенствование техники и тактики игры в учебных играх.
- Тема 31. Совершенствование техники и тактики игры в учебных играх.
- Тема 32. Совершенствование техники и тактики игры в учебных играх.
- Тема 33. Игра в волейбол.

Специальная и общая физическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

Бег от 10 -15 м из разных и.п., бег с остановками и изменением направлений, варианты челночного бега, различные передвижения вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определенного задания (ускорения, повороты, прыжки, падения, перекаты, имитация подач, нападающих ударов, блокирования). Подвижные и спортивные игры: футбол, баскетбол, эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении подачи мяча.

Сгибание-разгибание рук в лучезапястных суставах в разных положениях с опорой от стены, пола, передвижения на руках и пальцах, тыльное сгибание кистей к себе и разгибание. Броски набивного мяча из разных и.п. и разными способами. Ловля и броски набивных мячей, ведение мяча. Упражнения с кистевым эспандером.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подачи мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Различные броски набивного мяча через сетку. Ударное движение по мячу. Верхняя подача с максимальной силой.

Развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

Имитация н/удара. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Метание теннисного мяча в цель в стену и в пол. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх, тоже с прыжком вверх, с набивными мячами, броски и ловля мяча на собой и стеной с прыжками (приземлиться, прыгнуть и поймать), то же на одной ноге. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на стопку матов, прыжки в глубину со следующим подпрыгиванием вверх, прыжки на г/скамейке, на скакалке, с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Раздел 4. Промежуточная аттестация (2 часа – 2 часа практики)

Практика:

Тема 34. Соревнования по волейболу.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Введение		2	История возникновения волейбола. Инструктаж по ТБ. Тестирование специальных умений и навыков в волейболе	беседа практика	опрос тестирование
2	Техника игры		2	Перемещения по площадке. Стойка игрока.	практика	тестирование
			2	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	практика	учебная игра
			2	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	практика	учебная игра
			2	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	практика	учебная игра
			2	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	практика	учебная игра
			2	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	практика	учебная игра
			2	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	практика	учебная игра

			2	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	практика	учебная игра
			2	Техника нападающего удара.	практика	учебная игра
			2	Техника нападающего удара.	практика	учебная игра
			2	Техника нападающего удара.	практика	учебная игра
			2	Техника нападающего удара.	практика	учебная игра
			2	Техника подачи мяча. Техника приема мяча с подачи.	практика	учебная игра
			2	Техника подачи мяча. Техника приема мяча с подачи.	практика	учебная игра
			2	Техника подачи мяча. Техника приема мяча с подачи.	практика	учебная игра
			2	Техника подачи мяча. Техника приема мяча с подачи.	практика	учебная игра
			2	Техника блокирования.	практика	тестирование
			2	Техника блокирования.	практика	учебная игра
3	Тактика игры		2	Индивидуальные тактические действия игрока в защите и нападении.	практика	учебная игра
			2	Командные тактические действия в нападении и защите.	практика	учебная игра
			2	Тактика взаимодействия игроков в нападении.	практика	учебная игра
			2	Страховка нападающего удара и блокирования.	практика	учебная игра
			2	Страховка нападающего удара и блокирования.	практика	учебная игра
			2	Групповые действия в нападении через игрока передней зоны.	практика	учебная игра
			2	Отвлекающие и обманные действия при нападающем ударе.	практика	учебная игра
			2	Отвлекающие и обманные действия при нападающем ударе.	практика	учебная игра
			2	Взаимодействие игроков защите «углом вперед».	практика	учебная игра
			2	Взаимодействия игроков в защите «углом назад».	практика	учебная игра
			2	Совершенствование техники и тактики игры в учебных играх.	практика	учебная игра
			2	Совершенствование техники и тактики игры в учебных играх.	практика	учебная игра

			2	Совершенствование техники и тактики игры в учебных играх.	практика	учебная игра
			2	Игра в волейбол.	практика	учебная игра
4	Промежуточная аттестация		2	Соревнования по волейболу.	практика	игра
Итого			68			

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели/ каникулы 30 дней
I четверть	02.09.2024г. – 26.10.2024г. (8 учебных недель)
Осенние каникулы	27.10.2024г. – 05.11.2024г. (10 дней)
II четверть	06.11.2024г. – 29.12.2024г. (7,5 учебных недель)
Зимние каникулы	30.12.2024г. – 08.01.2025г. (10 дней)
III четверть	09.01.2025г. – 22.03.2025г. (10,5 учебных недель)
Весенние каникулы	23.03.2025г. – 01.04.2025г. (10 дней)
IV четверть	02.04.2025г. – 31.05.2025г. (9 учебных недель)

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации:

- предварительный контроль: тестирование технической подготовленности учащихся: количество верхних и нижних передач в парах и над собой, количество попаданий при подачах мяча в заданную зону, умение выполнить нападающий удар;
- текущий контроль: отслеживание результатов роста каждого школьника, исправление неправильной техники выполнения, наблюдение за активностью в процессе учебных игр;
- итоговый контроль: тестирование по тем же условиям, что и в начале года, участие в соревнованиях по волейболу и результативность участников игр.

Материально-техническое оснащение. Волейбольные стойки универсальные. Волейбольная сетка универсальная. Мячи волейбольные, баскетбольные, набивные (1,2,3 кг), кистевые эспандеры. Гимнастические маты. Скакалки. Секундомеры. Табло перекидное.

Информационное обеспечение: видеоматериалы, обучающие ролики ведущих волейболистов для школьников.

Кадровое обеспечение. Реализацию программы осуществляют штатные педагогические работники с соответствующим профилем программы образованием, которые:

- организуют деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- осуществляют педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывают программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Методические материалы. Педагог владеет педагогическими технологиями по организации спортивных занятий: здоровьесбережение, личностно-ориентированный подход, а также использует различные формы и методы по обучению и совершенствованию технико-тактических действий в волейболе.

Используются словесные, наглядные и практические методы обучения. Практический метод является главным, опирающийся на метод упражнений, которые предусматривают разучивание в целом и по частям, и многократные повторения с целью обучения и совершенствования техники и тактики игры.

Оценочные материалы. В качестве контрольно-измерительных материалов, с помощью которых можно оценить достижения учащихся, применяются различные тестовые упражнения: подача на точность, количество передач в парах и над собой, знание правил игры, участие в судействе игр. Итоговой оценкой будет качество игровой деятельности в двусторонних играх по волейболу.

Список литературы

1. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. ИПКиПРО Курганской области
2. Ю.Д. Железняк «Волейбол в школе» Москва. Физкультура и спорт, 1996 г.
3. А.В.Березин, А.А.Зданевич «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Москва. Просвещение 2018 г.
4. Изотов В.В. «Методика обучения игре в волейбол в школе» г.Курган ИПКи ПРО.2016 г.
5. Семенов В.Б. Трапезникова З.В. «Тестирование обучающихся на уроках по волейболу» г.Курган, ИПКиПРО, 2014 г.