

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Иркутская область город Усть-Илимск
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

666671 г.Усть-Илимск, Иркутская обл.,
ул. Солнечная – 1

Е-mail: school2ui@mail.ru

Телефон (факс) № (39535) 7-42-95

«РАССМОТРЕНО»
НА ЗАСЕДАНИИ НМС
ПРОТОКОЛ № 1
ОТ « 4 » сентября 2023г.
Бровкина Н.В. РУКОВОДИТЕЛЬ НМС

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 2»
Габрина Н.Н.
« 4 » сентября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»

Адресат программы: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Чеснокова Виктория Яковлевна

г. Усть-Илимск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом посредством занятий волейболом среди учащихся, укрепление здоровья учащихся, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

1. Формирование общих представлений о спорте в целом, его значение в жизни человека, укрепление здоровья;
2. Развитие физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры.
3. Умение взаимодействовать в команде, воспитать моральные и волевые качества
4. Привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Содержание учебного курса:

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 5-9 классов (возраст с 11 до 15 лет)

Программа рассчитана на 34 недели в год, 4 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по пионерболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях пионерболом.

Технико-тактические действия в защите и в нападении. 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.).

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.

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.

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. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. 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. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные результаты:

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

Предметные результаты:

- оказывать сверстникам помощь при выполнении учебных заданий, объяснять ошибки и способы их устранения;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять технические действия;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в волейбол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Содержание курса

Общее кол-во часов: 136 часов в год (4 часа в неделю)

1. Техника безопасности – 4ч.
2. Теоретическое занятие: основы техники и тактики игры (правила игры в волейбол, передача мяча, подача мяча, блокирование мяча) – 55ч.
3. Специальная физическая подготовка – 55ч.
4. Участие в соревнованиях – 22ч.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий	Дата (план)	Дата (факт)
			теория	практика			
1.	Основы знаний и ТБ на уроках волейбола. Стойки, перемещения.	1	0,5	0,5	Беседа		
2.	Изучение правил игры волейбол. Стойки, перемещения.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
3.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Передача мяча 2-мя руками сверху в парах.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
4.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Передача мяча 2-мя руками сверху в парах.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

5.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
6.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
7.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
8.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
9.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
10.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
11.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
12.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
13.	Нижняя прямая подача	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
14.	Нижняя прямая подача по зонам	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
15.	Верхняя прямая подача	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
16.	Верхняя прямая подача по зонам	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
17.	Верхняя прямая подача	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
18.	ТБ. Игры, развивающие физические способности	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
19.	ТБ. Игры, развивающие физические способности	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
20.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
21.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

22.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
23.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
24.	Приём мяча снизу двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
25.	Приём мяча снизу двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
26.	Приём мяча сверху двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
27.	Приём мяча сверху двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
28.	Приём мяча, отражённого сеткой	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
29.	Приём мяча, отражённого сеткой	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
30.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы: стоя на месте, сидя на полу, в прыжке.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
31.	Упражнения с метанием теннисного мяча в цель (с места, с разбега, в прыжке, с поворота)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
32.	Одиночное блокирование	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
33.	Одиночное блокирование	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
34.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
35.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
36.	ТБ. Судейство игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра	1	0,5	0,5	Практическое занятие с игровым элементом		
37.	ТБ. Судейство игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра	1	0,5	0,5	Практическое занятие с игровым элементом		
38.	ТБ. Судейство игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра	1	0,5	0,5	Практическое занятие с игровым элементом		

39.	Страховка при блокировании	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
40.	Страховка при блокировании	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
41.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
42.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
43.	Групповые тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
44.	Групповые тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
45.	Командные тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
46.	Командные тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
47.	ТБ. Игры, развивающие физические способности	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
48.	Игры, развивающие физические способности	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
49.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
50.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
51.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Передача мяча 2-мя руками сверху в парах.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
52.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
53.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

54.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
55.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
56.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
57.	Верхняя прямая подача	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
58.	Нижняя прямая подача	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
59.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы: стоя на месте, сидя на полу, в прыжке.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
60.	Упражнения с метанием теннисного мяча в цель (с места, с разбега, в прыжке, с поворота)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
61.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
62.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
63.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
64.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
65.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
66.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
67.	Игры, развивающие физические способности	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
68.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
69.	Приём мяча снизу двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

70.	Приём мяча сверху двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
71.	Приём мяча, отражённого сеткой	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
72.	Одиночное блокирование	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
73.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
74.	Страховка при блокировании	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
75.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
76.	Групповые тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
77.	Командные тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
78.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
79.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
80.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
81.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
82.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
83.	Учебно-тренировочные игры с двумя мячами	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
84.	Учебно-тренировочные игры с двумя мячами	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
85.	Приём мяча снизу двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
86.	Приём мяча снизу двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

87.	Приём мяча сверху двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
88.	Приём мяча сверху двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
89.	Приём мяча, отражённого сеткой	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
90.	Приём мяча, отражённого сеткой	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
91.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
92.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
93.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
94.	Верхняя прямая подача	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
95.	Нижняя прямая подача	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
96.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы: стоя на месте, сидя на полу, в прыжке.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
97.	Упражнения с метанием теннисного мяча в цель (с места, с разбега, в прыжке, с поворота)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
98.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
99.	Групповые тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
100.	Командные тактические действия в нападении и защите	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
101.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
102.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

103.	Игры, развивающие физические способности	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
104.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
105.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
106.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
107.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
108.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
109.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
110.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Передача мяча 2-мя руками сверху в парах.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
111.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
112.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
113.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
114.	Верхняя прямая подача	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
115.	Нижняя прямая подача	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
116.	Прямой нападающий удар (по ходу)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
117.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
118.	Приём мяча снизу двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
119.	Приём мяча сверху двумя руками	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

120.	Приём мяча, отражённого сеткой	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
121.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы: стоя на месте, сидя на полу, в прыжке.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
122.	Одиночное блокирование	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
123.	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
124.	Учебно-тренировочные игры с двумя мячами	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
125.	Учебно-тренировочные игры с двумя мячами	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
126.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
127.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
128.	Игры, развивающие физические способности	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
129.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Передача мяча 2-мя руками сверху в парах.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
130.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
131.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
132.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
133.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
134.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

135.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		
136.	Учебно-тренировочная игра	1		1	Практическое занятие с игровым элементом		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Беляев, А.В., Булыкина, Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
2. Клещев, Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), волейбольные, теннисные
2. Скакалка детская
3. Мат гимнастический
4. Сигнальные конусы
5. Сетка волейбольная