

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Марининская средняя общеобразовательная школа № 16

Принята на заседании
методического совета
от 31 08 2023 г.
Протокол № 118-08



Е.В. Пугачёва /
08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность программы - физкультурно-
спортивная

Уровень программы - базовый

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Мурамщиков А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенности организации образовательного процесса:

определяется в соответствии с уставом МБОУ Маринская СОШ №16, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными документами в сфере дополнительного образования обучающихся.

Предполагаемый состав группы учащихся разновозрастной.

- Набор обучающихся по Программе проводится по заявлениям родителей, законных представителей на имя директора МБОУ Маринская СОШ № 16. Условия приема обучающихся осуществляются на основании собеседования. Наполняемость групп 1 года обучения - 24чел.

Задачи Программы:

Личностные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные:

- научить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- научить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовывать самостоятельные занятия волейболом и с группой товарищей.

Предметные:

- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническим приемам волейбола;
- сформировать систему знаний о безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

Учебный план

№раздела и темы	Название раздела И тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос Входная диагностика, контрольные норм.
2	Совершенствование скоростных качеств	4	-	4	Педагогическое наблюдение
3	Передачи мяча в парах на месте и в движении	4	-	4	Педагогическое наблюдение

4	Подача мяча	6	-	6	Педагогическое . наблюдение тестирование
5	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки	2	1	1	Опрос. Педагогическое . наблюдение
6	Передачи ,прием мяча	8	1	7	Тестирование
7	Прием мяча	12	2	10	Тестирование
8	Игровое взаимодействие 2x2;3x1	10	1	9	Опрос. Педагогическое . наблюдение
9	Совершенствование стоек и перемещений игрока	8	1	7	Опрос. Педагогическое . наблюдение
10	Отработка приемов передачи мяча	20	2	18	Опрос. Педагогическое . наблюдение
11	Промежуточная аттестация	2	-	2	тестирование
12	Передачи после перемещения	8	1	7	Опрос. Педагогическое . наблюдение
13	Передачи после накидывания партнером	4	1	3	Опрос. Педагогическое . наблюдение
14	Сочетание приемов перемещений	12	2	10	Педагогическое .наблюдение Тестирование
15	Передачи мяча	18	2	16	Педагогическое .наблюдение Тестирование
16	Прием мяча	30	2	28	Пед.наблюдение Тестирование
17	Общефизическая подготовка	8	-	8	Тестирование
18	Подача мяча -нижняя прямая, верхняя	4	1	3	Педагогическое .наблюдение
19	Расстановка игроков на площадке	4	1	3	Педагогическое .наблюдение
20	Нападающий удар	36	2	34	Педагогическое наблюдение Тестирование
21	Упражнения с мячом в парах	2	-	2	Пед.наблюдение Тестирование
22	Итоговая аттестация	2	-	2	Тестирование
23	Тактическая подготовка	8	1	7	Педагогическое наблюдение Опрос
		216	23	157	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Тема1 Вводное занятие(2ч)

Теория .(1ч) Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Краткий обзор истории развития волейбола. Происхождение волейбола. Исторические корни. Развитие волейбола в России и за рубежом. Правила игры в волейбол, терминология. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

*Практика .(1ч)*ОРУ .контрольные нормативы.

Форма контроля: опрос, входная диагностика, контрольные нормативы

Тема 2 .Совершенствование скоростных качеств (2ч)

*Практика (2ч)*совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра .

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 3.передача мяча в парах на месте и в движении.(2ч)

*Практика. (2ч)*Учебные игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 4.Подача мяча(2ч)

*Практика .(2ч)*Совершенствование техники передачи мяча в парах на месте.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 5.Индивидуальные действия по приему мяча от сетки.(2ч)

*Теория(1ч)*Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика(1ч)*прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом в движении. Учебная игра. Передача в парах, тройках.прием мяча. Эстафета с мячом. Учебная игра

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 6. Передача, прием мяча (4ч)

*Теория (1ч)*Знакомство со способами передач. Передача мяча сверху двумя руками.. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели

Практика(3ч) Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета. Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Верхняя подача мяча. Учебная игра.

Форма контроля: тестирование

Тема 7. Прием мяча.(6ч)

Теория (2ч) освоение знаний о приеме мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе

Практика.(4ч) Упражнения на координацию и ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и перемещение игрока. Учебная игра. Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача. Игровые действия 2х2, 2х6. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.

Форма контроля: тестирование

Тема 8. Игровое взаимодействие 2х2;3х1.(5ч)

Теория (1ч) изучение материала по взаимодействию игроков различных зон.

Практика.(4ч) Игровое взаимодействие 2х2;3х1. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование перемещений и стоек игроков. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 9. Совершенствование стоек и перемещений игрока.(4ч)

Теория (1ч) Основы техники и тактики. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Практика(3ч). Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после перемещения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 10. Отработка приемов передачи мяча.(10ч)

Теория (2ч) Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика.(8ч) Передачи после перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Передача, блокирование мяча сверху двумя руками стоя лицом к сетке. Верхняя подача мяча. Игра. Прыжковые упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6х6. Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча снизу в группе. Игра в волейбол. Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

Тема 11. Промежуточная аттестация (2ч)

Практика (2ч) Сдача нормативов тестирование по физическим показателям

Форма контроля: тестирование

Тема 12. Передачи после перемещения.(4ч)

Теория (1ч) Понятие- физические упражнения. Роль физических упражнений на организм человека.

Практика.(3ч) Подача мяча. Прием мяча с подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после перемещения. Блокировка после подачи. Игра в волейбол.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 13. Передачи мяча после накидывания партнером (2ч)

Теория (1ч) Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела и функциях организма. Нагрузка и отдых. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Планирование и контроль. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие). Документы перспективного планирования : учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Практика. 1ч) Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнером. Учебная игра .

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 14. Сочетание приемов перемещений.(6ч)

Теория (2ч) Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика.(4ч) Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча ,отраженного сеткой. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 15. Передачи мяча.(9ч)

Теория (2) Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары.

Практика.(7) Передачи мяча над собой в движении. Чередование передач. Подача мяча. Игра. Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Передвижение: приставным шагом, двойным, скачком, прыжком. Передачи в парах. Игра .ОРУ. передачи сверху после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Учебная игра. Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивными мячами. Двусторонняя игра. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 16 . Прием мяча.(15ч)

Теория (2ч) Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.

Практика. (13ч) Прием двумя руками снизу после перемещения ,стоя на месте. Нападающий удар. Игра. Прием- передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счет. Командная игра через сетку на счет. Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол. Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение, тестирование

Тема 17. ОФП(4ч)

Практика . (4ч) Общефизическая подготовка. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Упражнения для развития прыгучести Эстафеты .Игра.

Форма контроля: тестирование

Тема 18. Поддача мяча –нижняя прямая, верхняя.(2ч)

Теория (1ч) Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Развитие силы и быстроты. Развитие координации. Развитие гибкости

Практика. (1ч)Поддача мяча – нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 19. Расстановка игроков на площадке.(2ч)

Теория (1ч) Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действиям блокирующего игрока

Практика. (1ч) Игра в волейбол на счет

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 20. Нападающий удар(18ч)

Теория (2)Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Прием мяча, отраженного сеткой.Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении).

Практика. (16ч)Передачи в парах. Отработка на точность передач. Чередование передач. Эстафеты. Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра. Передачи двумя руками сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами. Чередование различных передач в парах. Игра с элементами волейбола.

Форма контроля: тестирование

Тема 21. Упражнения с мячом в парах.(1ч)

Практика .Поддачи мяча. Игра в волейбол.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 22.Итоговая Аттестация (2ч)

Практика. (2ч) Выполнение тестов по физической подготовленности.

Форма контроля: тестирование

Тема 23. Тактическая подготовка(4ч)

Теория (1 ч)Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.

Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении). Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное

расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действиям блокирующего игрока
Практика: (3ч)ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком оны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.

Форма контроля: опрос, педагогическое наблюдение

4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- учащиеся проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;
- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;

Предметные результаты:

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- учащиеся владеют тактико-техническими приемами волейбола;
- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

Учебный план

№пп	Раздел/тема	Кол-во час.	Дата занятия		Форма занятия	Форма контроля	Результаты
			план	факт			
1	Тема 1. Вводное занятие	2			Учебно-тренировочное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение. входная диагностика	Беседа запись в жур-ле по ТБ
2		2					
3	Тема 2. Совершенствование скоростных качеств	2			Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	Выполнение нормативов
4		2					
5	Тема 3. Передачи мяча в парах на месте и в	2			Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	Техника передач мяча
6		2					

	движении						
7	Тема4. Подача мяча	2			Учебно- тренировоч ное занятие	Педагогическое наблюдение	Техника подачи
8		2					
9		2					
10	Тема5. Индивидуальн ые действия по приему мяча от стенки	2			Учебно- тренировоч ное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение	Прием с подачи
11		2					
12	Тема6. Передачи ,прием мяча	2			Учебно- тренировоч ное занятие	тестирование	Передачи ,прием мяча
13		2					
14		2					
15		2					
16	Тема7. Прием мяча	2			Учебно- тренировоч ное занятие	тестирование	Прием мяча
17		2					
18		2					
19		2					
20		2					
21		2					
22	Тема8. Игровое взаимодействи е 2x2;3x1	2			Учебно- тренировоч ное занятие	Опрос Педагогическое .наблюдение	Передача в зону
23		2					
24		2					
25		2					
26		2					
27	Тема9. Совершенствов ание стоек и перемещений игрока	2			Учебно- тренировоч ное занятие	Опрос Педагогическое .наблюдение	стойка и перемещение
28		2					
29		2					
30		2					
31	Тема10. Отработка приемов передачи мяча	2			Учебно- тренировоч ное занятие	Опрос Педагогическое .наблюдение	стойка и перемещение
32		2					
33		2					
34		2					
35		2					
36		2					
37		2					
38		2					
39		2					
40		2					

41	Тема11. Промежуточ ая аттестация	2			Учебно- тренировоч ное занятие	тестирование	Выполнение нормативов
42	Тема 12. Передачи после перемещения	2			Учебно- тренировоч ное занятие	Опрос Педагогическое .наблюдение	Передачи после перемещения
43		2					
44		2					
45		2					
46							
47							
48	Тема13. Передачи после накидывания партнером	2			Учебно- тренировоч ное занятие	Опрос Педагогическое наблюдение	Передачи
49		2					
50	Тема14. Сочетание приемов перемещений	2			Учебно- тренировоч ное занятие	Педагогическое .наблюдение. Тестирование	Прием и перемещение
51		2					
52		2					
53		2					
54		2					
55		2					
56	Тема15. Передачи мяча	2			Учебно- тренировоч ное занятие	Педагогическое .наблюдение. Тестирование	передачи
57		2					
58		2					
59		2					
60		2					
61		2					
62		2					
63		2					
64	Тема16. Прием мяча	2			Учебно- тренировоч ное занятие	Педагогическое .наблюдение тестирование	Прием мяча с подачи
65		2					
66		2					
67		2					
68		2					
69		2					
70		2					
71		2					
72		2					
73		2					
74		2					
75		2					
76		2					

77		2					
78		2					
79	Тема17. Общефизическая подготовка	2			Учебно-тренировочное занятие	Тестирование Контрольные нормативы	Сдача нормативов
80		2					
81		2					
82		2					
83	Тема18. Подача мяча - нижняя прямая, верхняя	2			Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	Подача мяча верхняя и нижняя
		2					
84	Тема19. Расстановка игроков на площадке	2			Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение	Тактические действия
85		2					
86	Тема20. Нападающий удар	2			Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение тестирование	Выполнение нападающего удара
87		2					
88		2					
89		2					
90		2					
91		2					
92		2					
93		2					
94		2					
95		2					
96		2					
97		2					
98		2					
99		2					
100		2					
101		2					
102		2					
103	2						
104	Тема21. Упражнения с мячом в парах	2			Учебно-тренировочное занятие	Педагогическое наблюдение тестирование	Выполнение упражнений в парах
105	Тема22. Итоговая аттестация	2			Учебно-тренировочное занятие	тестирование	Выполнение нормативов и запись в протоколе
106	Тема23. Тактическая подготовка	2			Учебно-тренировочное занятие	Опрос. Педагогическое наблюдение	Тактические действия на площадке
107		2					
108		2					

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
5. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
6. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
7. Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.
8. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г
9. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу – Интернет ресурсы - nashaucheba.ru

Для обучающихся:

1. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989
3. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001
4. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт» 1979

Для родителей :

1. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.

