

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Рудовская средняя общеобразовательная школа
Школьный спортивный клуб «Лидер»

Согласовано:
Руководителем школьного
спортивного клуба «Лидер»
Воробьева Д.М. 

Утверждаю:
Директор МКОУ Рудовская СОШ
Кислицына О.А. 
Приказ № 139 от 02.09.2024г



КИСЛИЦЫНА
ОКСАНА
АНДРЕЕВНА

Подписано цифровой подписью: КИСЛИЦЫНА
ОКСАНА АНДРЕЕВНА
DN: c=RU, st=Иркутская область, l=С. РУДОВКА,
title=ДИРЕКТОР, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РУДОВСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,
1.2.643.3.131.1.1=120C3388234303036333032235,
email=nebedevzakirki@proxi.ru,
givenName=ОКСАНА АНДРЕЕВНА, sn=КИСЛИЦЫНА,
sp=КИСЛИЦЫНА ОКСАНА АНДРЕЕВНА
Дата: 2024.10.02 13:17:06 +08'00'

Программа дополнительного образования
«Волейбол»

Возраст обучающихся 11-17 лет.

Срок реализации программы 1 год (160 часов).

Составила учитель физической культуры
Бабокина Лариса Владимировна

С. Рудовка

2024 год

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 систем. 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.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост спортсменов.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность программы для обучающихся заключается в возможности организовать свой досуг, научиться взаимодействовать в команде, общаться со сверстниками и старшими товарищами.

Для ОУ актуальность программы состоит в возможности участия членов секции в соревнованиях областной спартакиады, организации соревнований внутренней спартакиады.

Цель и задачи программы

Цель

1. Снабдить обучающимися знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитывать моральные и волевые качества обучающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Данная программа модифицированная, основана на типовой и адаптирована для ОУ.

Программа рассчитана на обучающихся от 15 до 17 лет.

Продолжительность реализации программы 1 год.

Форма и режим занятий

Занятия секции проводятся согласно расписанию дополнительного образования в объеме 4 часов в неделю в послеурочное время.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с детьми 15-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании изучения программы дополнительного образования "Волейбол" обучающиеся должны:

- овладеть 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.

Для определения результативности освоения программы вводится двоичная система оценки: "освоил" и "освоил с поощрением".

Критерии оценки "освоил":

- добросовестное посещение занятий секции;
- сдача нормативов на оценку низкого и среднего уровня;
- участие в соревнованиях внутренней спартакиады

Критерии оценки "освоил с поощрением":

- добросовестное посещение занятий секции;
- сдача нормативов на оценку среднего и высокого уровня;
- участие в соревнованиях городской или областной спартакиады.

Формы подведения итогов реализации программы

- Итоги освоения программы подводятся в соответствие с таблицей контрольных упражнений в виде сдачи нормативов;

-Участие и результаты участия в соревнованиях внутренней и внешней спартакиады.

По окончании освоения программы обучающимся вручается свидетельство.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Основы знаний по волейболу	2	2	-
2	Общее физическое развитие	20	2	18
3	Технические и тактические приемы: подачи	20	2	18
4	Технические и тактические приемы: передачи	20	2	18
5	Технические и тактические приемы: нападающий удар	20	2	18
6	Технические и тактические приемы: блокирование	20	2	18
7	Технические и тактические приемы: комбинированные упражнения	20	-	20
8	Учебно-тренировочные игры.	34	-	34
9	Судейство игр.	4	2	2
Итого:		160	14	146

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	2	3	4	5
Тема 1. Основы знаний по волейболу		2	2	-
1	Понятие техники и тактики игры в волейбол	1	1	-
1	Правила игры в волейбол	1	1	-
Тема 2. Общее физическое развитие				
2	Теория физического развития.	2	2	-
3-5	Развитие верхних групп мышц	6		6

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
6-8	Развитие нижних групп мышц	6		6
9-11	Общее физическое развитие	6		6
Тема 3. Технические и тактические приемы: подачи		20	2	18
12-13	Обучение подачам	4	2	2
14-15	Техника выполнения прямой нижней подачи	4	-	4
16-17	Техника выполнения прямой верхней подачи	4	-	4
18-20	Техника выполнения верхней боковой подачи	6	-	6
21	Зачетное занятие: техника выполнения подач в волейболе	2	-	2
Тема 4. Технические и тактические приемы: передачи		20	2	18
22-23	Изучение техники работы рук и ног при выполнении передач верхом и низом.	4	1	3
24-25	Техника приёма мяча снизу двумя руками	4	1	3
26-27	Техника выполнения верхней передачи двумя руками перед собой с выходом	4		4
28	Техника верхней передачи двумя руками в прыжке	2	-	2
29	Техника передач мяча верхом и низом в движении	2	-	2
30	Техника выполнения верхней передачи двумя руками над собой через голову	2	-	2
31	Зачетное занятие: техника выполнения передач в волейболе	2		2

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5
	Тема 5. Технические и тактические приемы: нападающий удар	20	2	18
32-34	Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой	6	1	5
35-36	Техника постановки одиночного и группового блока.	4	1	3
37	Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3	2	-	2
38	Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач	2	-	2
39	Нападающий удар с разбега	2	-	2
40	Нападающий удар после встречной передачи	2	-	2
41	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча	2	-	2
	Тема 6. Технические и тактические приемы: блокирование	20	2	18
42	Изучение техники разбега и выпрыгивания	2	1	1
43	Изучение техники перемещений блокирующего игрока	2	-	2
44-45	Техника одиночного блокирования	4	1	3
46-47	Техника парного блокирования	4	-	4
48-49	Техника группового блокирования	4	-	4
50	Техника страховки блокирующего игрока	2	-	2
51	Зачетное занятие по изученной технике блокирования	2	-	2

Окончание таблицы

1	2	3	4	5
Тема 7. Технические и тактические приемы: комбинированные упражнения		20	-	20
52-54	Командные действия в защите	6	-	6
55-57	Командные действия в нападении	6	-	6
58-60	Взаимодействие игроков линии защиты и нападения	6	-	6
61	Зачетное занятие	2	-	2
Тема 8. Учебно-тренировочные игры.		34	-	34
62-64	Игра полным составом (6/6)	6	-	6
65	Игры неполным составом (5/5)	2	-	2
66	Игры неполным составом (3/3)	2	-	2
67	Игры неполным составом (2/2)	2	-	2
68	Игры неполным составом (1/1)	2	-	2
69-70	Игра на ограниченной площадке	4	-	4
71	Игры через сетку, закрытой тканью	2	-	2
72	Игры на грунте	2	-	2
72-74	Игры с двумя мячами через сетку	4	-	4
75	Игра с ограничением в счете	2	-	2
76-77	Игра с ограничением времени	4	-	4
78	Зачетное занятие	2	-	2
Тема 8. Судейство игр.		4	2	2
79	Основные нарушения правил. Судейские жесты. Правила проведения соревнований по волейболу	2	2	-
80	Двухсторонние игры по правилам волейбола и их судейство	2	-	2
Итого		160	14	146

Содержание программы.

Тема 1. Основы знаний по волейболу. 2ч

Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

Тема 2. Общее физическое развитие. 20ч

Теория физического развития. Развитие различных групп мышц.

Тема 3. Технические и тактические приемы: подачи. 20ч.

Подача мяча в левую и правую стороны площадки. подача мяча партнеру на точность. Передача мяча из-за лицевой линии. Техника выполнения прямой нижней подачи, ее отработка. Прямая верхняя подача, ее отработка. Ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

Тема 4. Технические и тактические приемы: передачи. 20ч.

Особенности верхней передачи двумя руками перед собой с выходом. Отработка приёмов передачи мяча снизу двумя руками. Отработка верхней передачи двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке: ее отработка

Тема 5. Технические и тактические приемы: нападающий удар. 20 ч

Техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой, перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3). Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока. Отработка нападающих ударов. Нападающий удар с разбега, нападающий удар с собственного набрасывания мяча партнером. Нападающий удар после встречной передачи.

Тема 6. Технические и тактические приемы: блокирование. 20ч

Стойки и передвижения блокирующего игрока. Техника одиночного, парного и группового блокирования. Техника страховки блокирующего игрока.

Тема 7. Технические и тактические приемы: комбинированные упражнения. 20ч

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

Тема 8. Учебно-тренировочные игры. 34ч

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.

Тема 9. Судейство. 4ч

Изучение основных правил волейбола, действий судей, правил организации соревнований по волейболу. Судейство двухсторонних игр.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое обеспечение занятий	Формы подведения итогов
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы знаний по волейболу	Беседа,	Конспект	Раздаточный материал, плакаты	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Собеседование
2	Общее физическое развитие	Беседа, практические занятия	Тренировка	Раздаточный материал	Тренажерный зал	Сдача нормативов, соревнования
3	Технические и тактические приемы: подачи	Беседа, практические занятия	Тренировка	Таблица «Техника основных элементов игры в волейбол»	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи	Сдача нормативов
4	Технические и тактические приемы: передачи	Беседа, практические занятия	Тренировка	Таблица «Техника основных элементов игры в волейбол»	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи	Соревнование
5	Технические и тактические приемы: нападающий удар	Беседа, практические занятия	Тренировка	Таблица «Техника основных элементов игры в волейбол»	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи	Соревнование
6	Технические и тактические приемы: блокирование	Беседа, практические занятия	Объяснение тренировки	Раздаточный материал	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи	Сдача нормативов

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6	7
7	Технические и тактические приемы: комбинированные упражнения	Беседа, практические занятия	Объяснение тренировки	Раздаточный материал	Волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи	Сдача нормативов
8	Учебно-тренировочные игры	Практические занятия	Тренировка, спортивные игры		Скакалки, волейбольные мячи, волейбольная сетка, набивные мячи	Соревнования
9	Судейство	Беседа, практические занятия	Тренировка	Таблица по теме «Судейство в волейболе»	Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка	Соревнования, викторина

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			юноши				девушки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
1. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	15	10	8	6	4	8	6	4	2
		16	12	10	8	6	10	8	6	4
		17	14	12	10	8	12	10	8	6
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	15	6	4	3	1	5	3	2	1
		16	8	6	4	2	7	5	3	2
		17	10	8	5	3	9	7	4	3
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	15	8	6	4	2	6	4	3	2
		16	10	8	6	4	8	6	4	3
		17	12	10	8	6	10	8	5	4

	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	15	10	8	6	4	8	6	4	2	
		16	12	10	8	6	10	8	6	4	
		17	14	12	10	8	12	10	8	6	
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	6	4	3	1	5	3	2	1	
		16	8	6	4	2	7	5	3	2	
		17	10	8	5	3	9	7	4	3	
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	8	6	4	2	6	4	3	2	
	16	10	8	6	4	8	6	4	3		
	17	12	10	8	6	10	8	5	4		
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	6	4	3	1	5	3	2	1	
		16	8	6	4	2	7	5	3	2	
		17	10	8	5	3	9	7	4	3	
	II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	8	6	4	2	6	4	3	2
			16	10	8	6	4	8	6	4	3
			17	12	10	8	6	10	8	5	4
		2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	10	8	6	4	8	6	4	2
		16	12	10	8	6	10	8	6	4	
		17	14	12	10	8	12	10	8	6	
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)		15	10	8	6	4	8	6	4	2	
	16	12	10	8	6	10	8	6	4		
	17	14	12	10	8	12	10	8	6		
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	8	6	4	2	6	4	3	2	
		16	10	8	6	4	8	6	4	3	
		17	12	10	8	6	10	8	5	4	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	8	6	4	2	6	4	3	2	
		16	10	8	6	4	8	6	4	3	
		17	12	10	8	6	10	8	5	4	
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	6	4	3	1	5	3	2	1	
	16	8	6	4	2	7	5	3	2		
	17	10	8	5	3	9	7	4	3		

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка								
			юноши				девушки				
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий	
III. <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-	
		12	4	3	2	1	3	2	1	-	
		13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	8	6	4	3	6	5	3	2	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	8	7	5	4	7	6	4	3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	IV. <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
			14	2	1	1	-	2	1	-	-
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	
2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		13	2	1	1	-	1	1	-	-	
		14	2	1	1	-	2	1	-	-	
		15	5	4	2	1	5	3	2	1	
		16	6	5	4	2	5	4	3	1	
		17	8	6	4	3	7	5	3	1	
3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)		15	4	3	2	1	3	2	2	1	
		16	5	4	3	2	4	3	3	1	
		17	6	5	4	2	5	4	3	1	

Список литературы

1. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
4. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
5. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
6. В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
9. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.