

Администрация города Костромы
Комитет образования, культуры, спорта и работы с молодежью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа № 14 имени выдающегося земляка,
главного маршала авиации, дважды Героя Советского Союза
Александра Александровича Новикова»

Согласовано:

заместитель директора

 Т. А. Будилова

«30» августа 2023 год

год

Утверждаю:

директор школы

 Т. Е. Теряева

Приказ № 120/В от 30.08.2023_2023



Дополнительная общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Составил: учитель физической культуры
Коноплев Павел Николаевич

г. Кострома
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	3
3. Содержание программы.....	4
4. Методы и формы обучения.....	4
5. Материально-техническое обеспечение занятий.....	5
6. Формы промежуточной аттестации.....	5
7. Критерии оценивания знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов.....	5
8. Учебный план.....	6
9. Учебно-тематический план.....	7
10. Используемая литература.....	14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень сложности Программы – стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальность Программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна Программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация Программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей;
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю.

2. Цели и задачи программы

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

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

3. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- а) основы знаний;
- б) общефизическая подготовка;
- в) техническая подготовка;
- г) тактическая подготовка.

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

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

В разделе «Техническая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры.

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению 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.

4. 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 1,5-2 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:

1. в целом;
2. 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.

5. Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная – 1 шт.
2. гимнастическая стенка – 1 шт.
3. гимнастические скамейки – 2 шт.
4. гимнастические маты – 3 шт.
5. скакалки – 5 шт.
6. мячи набивные (масса 1 кг) – 3 шт.
7. мячи волейбольные – 2 шт.
8. рулетка – 1 шт.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по Программе проводится в форме зачета в мае.

7. Критерии оценивания знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год
---	-----------------------	-------	-------	-------

1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4

8. Учебный план (68 часов)

1. Начало учебного года – 2 сентября 2020 года

Окончание учебного года – 28 мая 2021 года

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	2
2	ОФП	На каждом занятии
3	Специальная подготовка техническая	34
4	Специальная подготовка тактическая	20
5	Соревнования	3
6	Зачёт	1

Тематика занятий:

Основы знаний (2 часа). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стойки. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

- *Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (20 часов)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общеспортивная подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

9. Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Дата проведения	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
Основы знаний – 2 часа					
1	Правила	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований		
Техническая подготовка – 34 часа					
2	Техника приема	Бег 30 м, многоскоки.	Уметь выполнять		

	и передача мяча. Игра «пионербол»	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	технические элементы		
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		
5	Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы		
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы		
9	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
11	Учебная игра. Развитие координационны	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Уметь выполнять технические элементы		

	х способностей	сверху на месте. Учебная игра.			
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
14	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
15	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
16	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
17	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
18	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
19	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
20	Двусторонняя игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
21	Техника приема и передача мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Уметь выполнять технические элементы		

	Игра «пионербол»	сверху на месте. Учебная игра.			
22	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
23	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
24	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
25	Приём мяча двумя руками снизу	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
26	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
27	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
28	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
29	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
30	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
31	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		

		игра.			
32	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
33	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
34	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
Тактическая подготовка – 20 часов					
35	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
36	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
37	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
38	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
39	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
40	Верхняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
41	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		

		игра.			
42	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
43	Нижняя подача мяча	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
44	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
45	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
46	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
47	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
48	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
49	Верхняя подача, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
50	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
51	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		

52	Нападающий удар, нижний прием	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
53	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
54	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
55	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
Соревнования – 3 часа					
56	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
57	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
58	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
59	Соревнование в группах	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		
Зачёт – 1 час					
60	Проведение зачёта по системе контролирующих материалов	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы		

10. Используемая литература

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.