

Департамент социальной политики Администрации города Кургана  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 29»

Согласована на заседании  
педагогического совета  
от «26» 05 2022 г.  
протокол № 11



Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №29»

/Баранова С.Р./  
приказ от «10» 06 2022 г. № 268

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа естественнонаучной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Сулименко  
Александр Викторович,  
учитель физкультуры

г. Курган, 2022

## 1.Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	физкультурно-спортивная
Актуальность программы	Программа актуальна, поскольку является комплексной, вариативной, предполагает формирование ценностных эстетических ориентиров, художественно-эстетической оценки и овладение основами творческой деятельности, даёт возможность каждому воспитаннику реально открывать для себя волшебный мир декоративно-прикладного искусства, проявить и реализовать свои творческие способности.
Отличительные особенности программы	Отличительная особенность программы в том, что она органически вписывается в систему воспитательной работы, сложившуюся в школе. Спортивная составляющая этой системы включает в себя: - физическое воспитание в рамках основной образовательной программы; - спортивные занятия волейболом и другими игровыми видами спорта в рамках дополнительного образования; - участие в традиционных спортивных праздниках школы и спортивных соревнованиях.
Адресат программы	Программа адресована учащимся 5-11-х классов, проявляющих интерес к предмету физическая культура, желающих заниматься волейболом, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в секции спортивных игр по волейболу.
Срок реализации (освоения) программы	1 год
Объем программы	72 часа
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: групповые Особенности организации образовательного процесса: очная, очно-заочная форма обучения, применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий Численный состав группы: до 20 человек Режим занятий: периодичность – 2 раза в неделю продолжительность занятий - 1 академический час (40 минут)
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	да
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	-
Наличие талантливых детей в объединении	Проектирование ИОМ для одаренных обучающихся (по необходимости)
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный)
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<b>Цель изучения:</b> Теоретическое и практическое обучение игре в волейбол <b>Задачи обучения:</b> -выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства; -овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол; -участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Планируемые результаты:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу.

### 1.3.Рабочая программа

#### Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план	№ п/п	Наименование раздела	кол-во часов	Из них	
				теоретические занятия	практические занятия
	1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	1	1	
	2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	
	3.	Основы методики обучения в волейболе	17	1	16
	4.	Правила соревнований, их организация и проведение	5	1	4
	5.	Общая и специальная физическая подготовка	28	1	27
	6.	Основы техники и тактики игры	12	2	10
	7.	Контрольные игры и соревнования	7		7
	8.	Контрольные испытания	1		1
		<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>
Содержание программы	<p><b>Содержание программы.</b>  <u><i>Теоретические занятия – 7(часов)</i></u></p>				

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

### Практические занятия – 65 часов

#### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.*

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

*Спортивные игры*

*Подвижные игры*

#### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

#### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; - встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.  
Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары*

**Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:*

**Действия с мячом.** *Приём мяча:*

*Блокирование*

**Практические занятия по тактике нападения.**

*Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

**Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1-2	2	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками.	сентябрь	
3-4	2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. Учебная игра.	сентябрь	
5-6	2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками	сентябрь	
7-8	2	Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	сентябрь	

	9-10	2	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения..Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.	октябрь		
	11-12	2	Обучение верхней передаче после перемещений.. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра.	октябрь		
	13-14	2	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	октябрь		
	15-16	2	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	октябрь		
	17-18	2	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	ноябрь		
	19-20	2	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	ноябрь		
	21-22	2	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых : и вторых передач. Учебная игра.	ноябрь		
	23-26	4	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.	Ноябрь, декабрь	<b>Контрольные испытания.</b> Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.	
	27-28	2	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	декабрь		
	29-30	2	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач	декабрь		
	31-32	2	Совершенствование навыков перемещения . Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи	декабрь		

			и приема мяча с подачи.		
33-34	2		Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	январь	
35-36	2		Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра.	январь	
37-38	2		Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	январь	
39-40	2		Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	январь	
41-42	2		Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Учебная игра.	февраль	
43-44	2		Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.	февраль	
45-46	2		Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	февраль	
47-48	2		Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	февраль	
49-50	2		Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару Учебная игра.	март	
51-52	2		Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра.	март	
53-54	2		Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему. Учебная игра.	март	
55-56	2		Совершенствование навыков приема мяча	март	

			сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.			
	57-58	2	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	аперль		
	59-62	4	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Соревнования по волейболу.	апрель		<b>Контрольные игры и соревнования.</b> Соревнования по волейболу.
	63-64	2	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	апрель		
	65-66	2	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра.	май		
	67-68	2	Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	май		
	69-70	2	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	май		
	71-72	2	1. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	май		

*2 Комплекс организационно-педагогических условий*

Календарный учебный график	Количество учебных недель	36 недель
	Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 31.12.2023 г., 17 учебных недель
	Каникулы	с 01.01.2023 г. по 08.01.2023 г.
	Второе полугодие	с 09.01.2023 по 31.05.2023 г., 19 учебных недель
	Промежуточная	Ноябрь, апрель



	аттестация					
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	<b>Физическое развитие и физическая подготовленность</b>					
	№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики		
	1	2	3	4		
	1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9		
	2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2		
	3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170		
	4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45		
	5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0		
		в прыжке с места (м)	7,5	9,5		
	<b>Техническая подготовленность</b>					
№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель				
1	2	3				
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4				
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3				
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3				
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8				
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3				
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал, спортивный инвентарь, волейбольная площадка.					
Методические материалы	<p>В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.</p> <p>Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.</p>					
Оценочные материалы	№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
				н	с	в
	1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
			Дев.	9	11	14
	2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
			Дев.	8	10	12

3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

*Н - низкий показатель;*  
*С - средний показатель;*  
*В - высокий показатель;*

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.-(Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

