Управление общего и дошкольного образования
Администрации города Норильска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 27 имени Героя Советского Союза Ц.Л. Куникова»
(МБОУ «СШ № 27»)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО	заместитель директора по ВР	директор МБОУ «СШ № 27»
_____А.А. Кутукова	_____Ю.Н. Петрова	_____О.В. Головинова
Протокол № 1		Приказ № 01-05-478
от 30.08.2024 г.	30.08.2024 г.	от 30.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст детей: 15-17 лет
Срок реализации программы: 1 год (2024-2025 учебный год)

Яньшев Игорь Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Норильск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа для учащихся на волейбол разработана на основе программы, внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе курса волейбол. Технические приёмы, тактические действия таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальность, творческого отношения к деятельности.

Во внеурочной деятельности учащихся общеобразовательной школы занимаются волейболом в школьной спортивной секции, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу.

Основными задачами учебно–тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Обучение технике и тактике игры в волейбол;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно – силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Программа рассчитана на 102 часа из расчётов 3 часов в неделю, что соответствует плану МБОУ «СШ № 27».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности учащихся

№ п/п	Учебный материал	Классы		
		9	10	11
Перемещения				
1	Стойка игрока (исходные положения)	+	+	+
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	+	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки в верх)	+	+	+
Передачи мяча				
1	Передача мяча сверху двумя руками вперёд – вверх (в опорном положении)	Р	Р	З
2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	Р	Р	Р
3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Р	Р	Р
Подачи мяча				
1	Нижняя прямая	Р	Р	Р
2	Верхняя прямая	Р	Р	Р
Атакующие удары				
1	Прямой нападающий удар (по ходу)	Р	Р	Р
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	Р	Р	Р
Приём мяча				
1	Приём мяча снизу двумя руками	З	З	З
2	Приём мяча сверху двумя руками	З	З	З
3	Приём мяча, отражённого сеткой	Р	Р	Р
Блокирование атакующих ударов				
1	Одиночное блокирование	Р	Р	Р
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	Р	Р	Р
3	Страховка при блокировании	Р	З	З
Тактика игры				
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	Р	Р	Р
3	Командные тактические действия	Р	З	З

	в нападении и защите			
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты				
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+
Физическая подготовка				
1	Развитие скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+
Судейская практика				
1	Судейство игры в волейбол	+	+	+

Условные обозначения: **Р**- разучивание двигательных действий; **З** – закрепление двигательных действий; **С** – совершенствование двигательных действий; **(+)** – указывает на использование данного материала на занятиях.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

В зависимости от условий своей деятельности учитель сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали овладеть техническими приёмами.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятие, но и в целой системе занятий. В ходе занятия следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий на волейболе.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО РАЗДЕЛУ «ВОЛЕЙБОЛ»

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» во внеурочной деятельности учащиеся должны:

знать

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасности поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно – силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение2011

2. Виленский М. Я., Туревский Т.Ю. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2014.

3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений – М.: издательский центр «Академия», 2001.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений «комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» - М. Издательство «Просвещение», 2008г.

5. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Физическая культура. 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе – Волгоград: Учитель, 2007г.

Интернет-ресурсы:

«Сеть творческих учителей» www.prosv.ru

(сообщество учителей физической культуры).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.

№ п/п	Количество часов	Дата проведения		Темы урока. Форма урока	Требования к уровню подготовки учащихся (ЗУН)	Виды, формы контроля.
		план	факт			
1	1	02.09		Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижение игрока.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
2-3	2	04.09 04.09		Стойки и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками в прах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
4	1	09.09		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
5-6	2	11.09 11.09		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
7	1	16.09		Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
8-9	2	18.09 18.09		Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
10	1	23.09		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
11-12	2	25.09 25.09		Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
13	1	30.09		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
14-15	2	02.10 02.10		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	

16	1	07.10		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, приема и передач мяча ,подачи мяча, нападающего удара через сетку.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
17-18	2	09.10 09.10		Тактические действия (индивидуальные и групповые). Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
19	1	14.10		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
20-21	2	16.10 16.10		Комбинации из разученных перемещений. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
22	1	21.10		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
23-24	2	23.10 23.10		Передача над собой во встречных колоннах. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
25	1	06.11		Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
26-27	2	11.11 11.11		Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
28	1	13.11		Комбинации из разученных перемещений. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
29-30	2	18.11		Передача над собой во	Уметь играть в волейбол по	

		18.11		встречных колоннах. Игра в волейбол.	упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
31	1	20.11		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
32-33	2	25.11		Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
34	1	27.11		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
35-36	2	02.12 02.12		Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
37	1	04.12		Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
38-39	2	09.12 09.12		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
40	1	14.12		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
41-42	2	16.12 16.12		Передача над собой во встречных колоннах. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
43	1	18.12		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
44-45	2	23.12 23.12		Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
46	1	25.12		Стойки и передвижение	Уметь играть в волейбол по	

				игрока.	упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
47-48	2	13.01 13.01		Прием мяча снизу двумя руками в прах. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
49	1	15.01		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
50-51	2	20.01 20.01		Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Уметь выполнять	
52	1	22.01		Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
53-54	2	27.01 27.01		Комбинации из разученных элементов в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
55	1	29.01		Верхняя передача мяча в парах, тройках. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
56-57	2	03.02 03.02		Прямой нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
58	1	05.02		Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
59-60	2	10.02 10.02		Верхняя прямая подача мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
61	1	12.02		Нижний прием мяча. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
62-63	2	17.02 17.02		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
64	1	19.02		Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
65-66	2	24.02		Индивидуальное	Уметь выполнять тактико-	

		24.02		блокирование. Учебная игра.	технические действия в игре.	
67	1	26.02		Групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
68-69	2	03.03 03.03		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
70	1	05.03		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
71-72	2	10.03 10.03		Тактические действия (индивидуальные и групповые). Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
73	1	12.03		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
74-75	2	17.03 17.03		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, приема и передач мяча , подачи мяча, нападающего удара через сетку.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
76	1	19.03		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, приема и передач мяча , подачи мяча, нападающего удара через сетку.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
77-78	2	02.04 02.04		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
79	1	07.04		Комбинации из разученных перемещений. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	

80-81	2	09.04 09.04		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
82	1	14.04		Передача над собой во встречных колоннах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
83-84	2	16.04 16.04		Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
85	1	21.04		Комбинации из разученных перемещений. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
86-87	2	23.04 23.04		Передача над собой во встречных колоннах. Игра в волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	
88	1	28.04		Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
89-90	2	30.04 30.04		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
91	1	05.05		Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
92-93	2	07.05 07.05		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
94	1	12.05		Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
95-96	2	14.05 14.05		Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	

97	1	19.05		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
98-99	2	21.05 21.05		Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
100	1	26.05		Судейство игры в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	
101-102	2	27.05 27.05		Судейство игры в волейбол. Игра в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.	