

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская средняя общеобразовательная школа».**

Рассмотрена

на заседании педагогического совета  
школы

Протокол № 2 от 31 августа 2020 г

Утверждена

приказом директора

№ 65-од, от 31.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

Физкультурно-спортивной направленности

**«Волейбол»**

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**

Гайнов Алексей Николаевич,  
учитель физической культуры

с.Ивановское, 2020 год

## Оглавление

<b>Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы</b>	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	5
Содержание программы	6
Планируемые результаты	6
<b>Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>8</b>
Календарный учебный график	8
Условия реализации программы	9
Формы аттестации	11
Оценочные материалы	11
Методические материалы	11
Список литературы	13

## Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Урок физической культуры является основной и ведущей формой физического воспитания в школе. Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае в волейболе), достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания

объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время

использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;

• простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

**Возраст детей:** 14 – 15 лет

Принимаются все желающие

**Сроки реализации образовательной программы:** 1 год; занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу; общее число за год – 36.

**Форма занятий:** разновозрастные, групповые

## 1.2 Цель и задачи программы

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. *Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
  - способствовать укреплению здоровья;
  - содействие гармоничному физическому развитию;
  - развитие двигательных способностей;
  - всестороннее воспитание двигательных качеств;
  - создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. *Образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. *Воспитательные:*

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	4	1	3
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	2	-	2
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	4	-	4
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	2	1	1
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2	-	2
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	1	-	1
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2	-	2
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2	-	2
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
3. 1.	Приемы и передачи мяча	2	1	1
3. 2.	Поддачи мяча	2	1	1
3. 3.	Стойки	2	-	2
3. 4.	Нападающие удары	2	-	2
3. 5.	Блоки	2	-	2
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
4. 1.	Тактика подач	2	0,5	2
4. 2.	Тактика приемов и передач	3	0,5	2
<b>5.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

### 1.4. Планируемые результаты

#### Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

## Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарный учебный график

№ Занятия	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Теоретические сведения по волейболу и тех. безопасности. Стойки игроков ОФП.	1	
2.	Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом спиной вперед. Игра.	1	
3.	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прием сверху. ОФП,	1	
4.	Прием мяча двумя руками снизу. СФП. Игра.	1	
5.	Прием мяча двумя руками снизу и сверху. ОФП. Игра.	1	
6.	Передача мяча двумя руками сверху в парах. СФП. Игра.	1	
7.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. ОФП. Игра.	1	
8.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи снизу. СФП. Игра.	1	
9.	Передача мяча через сету. ОФП. Игра.	1	
10.	Передача мяча через сетку. СФП. Игра.	1	
11.	Передача мяча над собой , во встречных. ОФП. Игра.	1	
12.	Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. СФП. Игра.	1	
13.	Верхняя прямая подача мяча прием подачи снизу двумя руками . СФП. Игра.	1	
14.	Верхняя прямая подача мяча прием подачи снизу двумя руками . ОФП. Игра.	1	
15.	Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. ОФП. Игра.	1	
24.	Отбивания мяча кулаком через сетку. СФП. Игра.	1	
17.	Отбивания мяча кулаком через сетку. ОФП. Игра.	1	
18.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча сверху двумя руками. СПФ. Игра.	1	
19.	Прием мяча от сетки. ОФП. Игра.	1	
20.	Прием мяча от сетки. СФП. Игра.	1	
21.	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. ОФП. Игра.	1	
22.	Правила по тех. безопасности игры в волейбол. Нижняя прямая подача. СПФ. Игра.	1	
23.	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи двумя руками сверху. ОФП. Игра.	1	

24.	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. ОФП. Игра.	1	
25.	Прием мяча двумя руками от сетки. ОФП. Игра.	1	
26.	Прямой наподдающий удар. Блокирование. СФП. Игра.	1	
27.	Одиночное блокирование. Страховка. ОФП. Игра.	1	
28.	Прямой наподдающий удар. Прием удара двумя руками снизу. СФП. Игра.	1	
29.	Прием нападающего удара двумя руками снизу. ОФП. Игра.	1	
30.	Прямой наподдающий удар. Групповое блокирование. СФП. Игра.	1	
31.	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прием сверху. ОФП. Игра.	1	
32.	Прием мяча двумя руками снизу. СФП. Игра.	1	
33.	Прием мяча двумя руками снизу. ОФП. Игра.	1	
34.	Передача мяча сверху двумя руками в парах. СФП. Игра.	1	
35.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. ОФП. Игра.	1	
36.	Промежуточная аттестация. Игра.	1	
	Всего:	36ч.	

## 2.2 Условия реализации программы

### Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный,	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

		попеременный, дифференцированный, игровой методы.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

	Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.		
--	--	--	--

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- скакалки
- волейбольные мячи
- свисток
- сетка

### **2.3. Формы аттестации**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

### **2.4. Оценочные материалы**

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных играх.

### **2.5. Методические материалы**

**Методы и формы обучения**

Образовательный процесс включают в себя:

**Словесные методы:**

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

**Наглядные методы:**

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

**Необходимые умения и навыки для реализации программы**

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

**Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности**

**Эмоциональные методы:**

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

**Познавательные методы:**

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

**Волевые методы:**

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

**Социальные методы:**

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

## Список литературы.

### *Для педагога:*

- Амалин М.Е. тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.  
Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.  
Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.  
Москва. «Физкультура и спорт» 1976.  
Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.  
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.  
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.  
Ивойлова А.В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск.  
«Беларусь» 1991.  
Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.  
Москва. «Просвещение» 2007.  
Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов.  
Москва, «Физкультура и спорт»1969.  
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва.  
«Физкультура и спорт» 2007.

### *Для детей:*

- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.  
Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт»  
1978.  
Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва.  
«Физкультура и спорт» 1989.  
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва.  
«Физкультура и спорт» 2007.

## Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8-10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10-14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая передача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения



