

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Щигровская основная общеобразовательная школа

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
от «28» августа 2020г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

 /Е.Ю. Бирюкова/  
Приказ № 21 от 21.09 2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

*Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»*

Возраст учащихся 11-16 лет

Срок реализации 1 год

**Автор-составитель:** Савиных Владимир  
Викторович учитель  
физической культуры

2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	4
Цель и задачи программы	4
Планируемые результаты	5
Учебно-тематический план	5
Содержание программы	6
Учебно-календарный план	7
Условия реализации программы	9
Оценочные материалы	10
Методические материалы	11
Список литературы и источников	13

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Внеурочная деятельность «Волейбол».
Детское объединение	Спортивная секция (Волейбол)
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровьесбережение
Вид программы	авторская
Срок обучения	1 год
Возраст учащихся	11-16 лет (по возрастным подгруппам)
Уровень освоения программы	базовый
Цель программы	создание условий для личностного развития, укрепления здоровья, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся, профессионального самоопределения на занятиях спортивной игрой (волейбол)
С какого года реализуется программа	2021г.

### **Пояснительная записка.**

*Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе программы Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). — М.: Просвещение, 2007.*

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 юных спортсменов.

**Новизна программы.** Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Цели:**

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, 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 занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы по волейболу являются:**

1. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.
2. Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.
3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.
5. Участие в окружных и городских соревнованиях по волейболу.

Программа рассчитана на детей 11-16 лет. Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий:

Продолжительность	Периодичность в неделю	бол-во часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раз	4 часа	144

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

### Ожидаемые результаты.

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в школьных и районных соревнованиях по волейболу,
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях,
6. решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время.

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	4		
	Понятие о технике и тактике игры.	2	2	
	Правила игры в волейбол	2	2	
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	140		
	Подачи.	13	2	11
	Передачи.	20	4	16
	Нападающий удар.	10	2	8
	Блокирование.	16	2	14
	Комбинированные упражнения.	34		34
	Учебно-тренировочные игры.	40	5	35
	Судейство игр.	7	2	5
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>

### Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

#### **I. Основы знаний — 4 часа**

- понятие о технике и тактике игры; -основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

#### **II. Техничко-тактические приемы — 140 часов**

##### **1. Подачи — 13 часов**

техника выполнения прямой нижней подачи; (8 ч)

прямая верхняя подача; (5 ч)

**2. Передачи — 20 часов**

верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;(5 ч)

приём мяча снизу двумя руками; (5 ч)

верхняя передача двумя руками над собой через голову;(5 ч)

верхняя передача двумя руками в прыжке. (5 ч)

**3. Нападающий удар — 20 часов**

техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.); (10 ч)

**4. Блокирование — 16 часов**

техника выполнения блока (4 ч)

ознакомление с техникой постановки одиночного блока (4 ч)

ознакомление с техникой постановки группового блока (4 ч)

отработка навыков взаимодействия игроков в блоке (4 ч)

**5. Комбинированные упражнения — 34 часа**

подача — передача; (10 часов)

подача — передача — нападающий удар; (12 ч)

передача — нападающий удар — передача (игра в защите). (12 ч)

**6. Учебно-тренировочные игры — 40 часов**

отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;(20 ч)

отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.(20 ч)

**7. Судейство игр — 7 часов**

отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся

### Учебно-календарное планирование

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты (УУД)	Кол-во часов	Дата проведения
		<b>Основы знаний 4 часа</b>			

1	Понятие о технике и тактике игры, правила игры в волейбол			2	
2	правила игры в волейбол			2	
<b>Технические и тактические приемы 140 ч.</b>					
3	Обучение технике подачи мяча	Изучение нижней прямой подачи мяча Подводящие упражнения, специальные упр-я для совершения нижней прямой подачи	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в пределы площадки	4	
4	Обучение технике нижней боковой подачи	Изучение и выполнение нижней боковой подачи, выполнение специальных упражнений для	Уметь выполнять нижнюю боковую подачу в	4	
		изучения нижней боковой подачи. Учебная игра.	Пределы площадки		
5	Обучение технике верхней подачи	Подводящие упражнения для изучения верхней подачи. Развитие координации. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю подачу в пределы площадки и на точность	5	
6	Передачи мяча	Выполнение верхней передачи двумя руками перед собой с выходом. Развитие ловкости и прыгучести.	Уметь выполнять верхнюю передачу двумя руками перед собой и через сетку	5	
		Выполнение приема мяча двумя руками Специальные упражнения для развития координации Учебная игра	Уметь принимать мяч подачи двумя руками.	5	
		Изучение и выполнение верхней передачи двумя руками над собой через голову. Специальные упражнения в парах на месте и с перемещением. Развитие гибкости. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять верхнюю передачу двумя руками через голову.	5	

		Изучение и выполнение верхней передачи в прыжке. Специальные упражнения с набивными мячами. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять верхнюю передачу в прыжке из зоны 4	5	
7	Нападающий удар	Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3	10	
8	Блокирование	Ознакомление с техникой выполнения одиночного блока. Упражнение на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	Иметь представление о постановке одиночного блока	4	
9		Ознакомление с техникой выполнения группового блока. Выполнение одиночного блока. Упражнения для перемещения блокирующих игроков.	Уметь выполнять одиночный блок, перемещаться приставным шагом вдоль сетки	4	
10		Совершенствование постановки одиночного блока. Развитие прыгучести.	Уметь выполнять одиночный блок	4	
11		Совершенствование Постановки группового блока. Выполнение специальных упражнений на развитие прыжковой ловкости волейболиста	Уметь выполнять групповой блок	4	
<b>Комбинированные упражнения 34ч</b>					
	Тактика защиты	Групповые действия в защите внутри линии между линиями	Уметь принимать мяч с подачи и направлять его в зону нападения.	10	



		Упражнения для перемещения игроков. Специальные упражнения в парах, тройках через сетку	Уметь согласованно действовать при передаче мяча в зону 3 для выполнения нападающего удара	12	
12	Тактика защиты	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения на развитие быстроты перемещения. Учебная игра	Уметь согласованно действовать при приеме мяча и страховать отскок мяча от блока	12	
<b>Учебно-тренировочные игры 40ч</b>					
		Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке		20	
13		Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа		20	
<b>Судейство игр 7 ч</b>					
14		Отработка навыков судейства школьных соревнований	Уметь выполнять судейство школьных игр	7	

### **Условия реализации программы секции спортивных игр «волейбол»:**

#### Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

#### Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;  
-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;  
-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

#### Методические условия:

- наличие необходимой документации:  
- программы деятельности спортивной секции;  
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

### **Оценочные материалы.**

#### *Практическая подготовленность по контрольным упражнениям.*

			<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			

<i>I. Передача мяча</i>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3м(кол-во раз).	11 12 13 14	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4	1 1 2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11 12	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	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)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2	
<i>II. Подача мяча</i>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2

	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
<i>III. 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	2
		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	
<i>IV. 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
	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

### Методическое обеспечение программы.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» 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 спортивные 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.

Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Основные средства и методы:**

## **1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:**

Метод кратковременных усилений (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.

Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно- силовых качеств в рамках структуры технического приема илиего звеньев.

Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности.

## **2. Методы развития быстроты.**

Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек.до 5 минут.

Увеличение скорости движущего объекта. При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

## **3. Методы развития выносливости общей и специальной.**

Переменный метод.

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с

небольшой интенсивностью т.д.

Повторный метод.

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью достаточными интервалами для отдыха.

Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа передач, передач, нападающих ударов, блокирования.

Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы. В различных сочетаниях технических приемов, круговая тренировка. Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается т.д.

## **4. Методы развития ловкости**

Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

## **5. Методы развития гибкости.**

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные — без отягощений и с отягощениями.

Массивные — с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал; Волейбольные мячи — 10 шт;Набивные

мячи -10 шт; Скакалки — 10 шт;

Стойки с волейбольной сеткой;

Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»

### **Список используемой литературы.**

1. Богданов Г.П.. Уроки физической культуры IV-VI классов:Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984.
- 2.Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физическихкачеств. Минск. 1985.
- 3.Железняк Ю .Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М—«Просвещение» 1989.
4. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва — 2001.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт»1979
6. Колодницкий Г.А. Волейбол: пособие для учителей и методистов,М. — 2011.
7. Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителяфизической культуры, Москва, 1998.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск, «Полымя»,1989.
9. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры:учебник для институтов физ. культуры.—Москва, «Физкультура и спорт» 1991.
10. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов-н./Д: «Феникс», 2001
11. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.
12. Программы образовательных учреждений. Комплекснаяпрограмма физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.
13. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982.