

Министерство образования и науки Алтайского края  
Муниципальное казённое образовательное учреждение  
«Ребрихинская средняя общеобразовательная школа» Ребрихинского  
района Алтайского края

Принята на заседании методического  
объединения  
От «27» декабря 2017г  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор школы: Н.Н.Шрейдер  
Приказ №364 «28» декабря 2018г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

## **«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 15 - 17 лет

Автор-составитель:  
Коновалов Владимир Григорьевич,  
педагог дополнительного образования

с.Ребриха, 2017 год

## **Пояснительная записка**

**Актуальность данной программы** состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее – программа) предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа основывается на знаниях и умениях учащихся, полученных при освоении общеобразовательного курса по физической культуре, и предполагает более углубленное изучение теоретических и тактических основ игры в волейбол и является программой базового уровня. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа разработана для занятий юношей и девушек в возрасте 15-17 лет с учетом их половозрастных особенностей. Отбор учащихся для освоения программы предусматривает отсутствие медицинских противопоказаний занятиями волейболом, наличие первоначальных знаний и практических основ игры в волейбол.

Занятия проводятся отдельно с группой девушек и группой юношей. При организации занятий физическая нагрузка и длительность выполнения упражнений регулируется с учетом пола и уровнем подготовленности учащихся.

Занятия проводятся в форме практических тренировок с обязательным подкреплением теоретическими знаниями. Теоретические занятия проводятся в форме 10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Предполагается использование групповой и индивидуальной формы обучения.

Программа физкультурно-спортивной направленности.

### **Режим занятий**

Программа рассчитана на 68 часов в год: по два часа в неделю.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу районного и краевого уровней.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

**Основными задачами программы являются:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- совершенствование владения приемами техники и тактики игры в волейбол;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

**Принципы**, на которых построена программа, определяют требования к её содержанию, методам и организационным формам. Они отвечают целям и задачам программы.

1. Принцип связи обучения с жизнью.

Реализация этого принципа позволяет обеспечить тесную связь внеурочной деятельности школьников по физической культуре с условиями жизни и деятельности ребёнка.

2. Принцип преемственности.

В дополнительном образовании, так же как и на уроках, необходимо добиваться сознательного применения знаний, умений и навыков. От понимания содержания используемого материала, готовности учащихся включать его в свою деятельность во многом зависит формирование интереса ребёнка к физической культуре. Преемственность урока физической культуры и дополнительного образования по данному направлению не означает дублирование темы, форм и методов работы. По программе дополнительного образования более глубоко изучаются основы баскетбола и формируются устойчивые навыки владения данной игрой.

3. Принцип учета возрастных особенностей учащихся.

Эффективность занятий по данной программе во многом определяется соответствием её содержания, форм и методов психофизиологическим особенностям учащихся. Знание и учёт типичных возрастных особенностей учащихся дают возможность учителю определять задачи и способы

организации внеурочной деятельности на каждом этапе прохождения программы.

4. Принцип сочетания коллективных, групповых и индивидуальных форм работы.

Умелое сочетание коллективной, групповой и индивидуальной форм работы основано на хорошем знании учителем контингента учащихся, их интересов, возможностей, планов. Это позволяет оптимально подобрать партнёров, распределить их роли. Индивидуальные, групповые и коллективные виды деятельности должны органически сочетаться между собой. Не смотря на то, что волейбол – это коллективная игра, важное значение имеет деятельность каждого игрока и их определенных групп.

### **Ожидаемые результаты:**

По окончании программного курса обучающийся должен обладать:

#### **1. базовыми знаниями:**

- влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений;
- правила игры в волейбол,

#### **2. знаниями повышенного уровня:**

- знать историю развития волейбола,
- тактические и технические основы волейбола

#### **3. базовыми умениями и навыками:**

- владеть навыками основных и циклических движений: бег, ходьба;
- уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах;
- уметь владеть техникой игры в волейбол,

#### **4. умениями и навыками повышенного уровня:**

- владеть основами тактических действий игры в волейбол,

#### **5. личностными качествами:**

- ответственности перед командой;
- готовностью к саморазвитию;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку,
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

#### **6. метапредметными результатами:**

- умением самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умением самостоятельно планировать пути достижения целей,
- умением соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владением основами самоконтроля, самооценки,
- умением организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умением работать индивидуально и в группе;
- умением формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Оцениваться планируемые результаты следующими способами:**

тесты, соревнования, товарищеские встречи с командами из других школ.

**Учебно-тематический план**

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0
2	История развития волейбола в России	2	2	0
3	Общая и специальная физическая подготовка	20	2	18
4	Основы техники и тактики игры	38	4	34
5	Контрольные игры и соревнования	4	0	4
6	Тестирование	2	0	2
7	итого	68	10	58

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1.** Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

**Теория:** Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейболом.

**Раздел 2.** История развития волейбола в России.

**Теория:** Описание игры в волейбол, история её возникновения и современное состояние волейбола в России и за рубежом.

**Раздел 3.** Общая и специальная физическая подготовка.

**Теория:** Значение общей физической подготовки для развития спортсменов. Физическая подготовка волейболиста. Техническая подготовка волейболиста.

Тактическая подготовка волейболиста. Психологическая подготовка волейболиста.

**Практика:** Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами

различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты движений волейболиста. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

#### **Раздел 4. Основы техники и тактики игры**

**Теория:** Техника – основа спортивного мастерства. Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты.

**Практика:** Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение.

Основная стойка волейболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Передача двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди.

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место.

#### **Раздел 5. Контрольные игры и соревнования**

**Теория:** Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

**Практика:** Соревнования по волейболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

#### **Раздел 6. Тестирование**

**Теория:** Правила проведения тестирования.

**Практика:** Сдача тестов.

## Календарный учебный график

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		лекция	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Спортивный зал	опрос
2		лекция	2	История развития волейбола в России	Спортивный зал	реферат
3		Тренировочное занятие	2	Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	тестирование
4		Тренировочное занятие	2	Подача мяча в зону.	Уличная спортивная площадка	тестирование
5.		Тренировочное занятие	2	Нижняя передача мяча.	Уличная спортивная площадка	тестирование
6.		Тренировочное занятие	2	Нападающий удар в зону.	Спортивный зал	соревнование
7.		Тренировочное занятие	2	Передачи волейбольного мяча на месте и в движении.	Спортивный зал	соревнование
8.		Тренировочное занятие	2	Передачи волейбольного мяча на месте и в движении.	Спортивный зал	соревнование
9.		Тренировочное занятие	2	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным.	Спортивный зал	соревнование
10.		Тренировочное занятие	2	Передача мяча в движении скрестным	Спортивный зал	соревнование

				шагом и приставным с сопротивлением		
11.		Тренировочное занятие	2	Передачи мяча в игре.	Спортивный зал	соревнование
12.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Спортивный зал	тестирование
13.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	тестирование
14.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	Спортивный зал	тестирование
15.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении с нападающим ударом.	Спортивный зал	тестирование
16.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении с постановкой зблоса.	Спортивный зал	тестирование
17.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Спортивный зал	тестирование
18.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Спортивный зал	тестирование
19.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	Спортивный зал	тестирование
20.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	тестирование
21.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в	Спортивный зал	тестирование



				защите.		
22.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	тестирование
23.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в защите в игре.	Спортивный зал	тестирование
24.		Тренировочное занятие	2	Индивидуальные действия в защите в игре.	Спортивный зал	тестирование
25.		Тренировочное занятие	2	Передача мяча на третьего и обратно.	Спортивный зал	тестирование
26.		Тренировочное занятие	2	Подача мяча в зону.	Спортивный зал	тестирование
27.		Тренировочное занятие	2	Подача мяча в зону.	Спортивный зал	тестирование
28.		Тренировочное занятие	2	Технические действия в атаке.	Спортивный зал	тестирование
29.		Тренировочное занятие	2	Технические действия в атаке.	Спортивный зал	тестирование
30.		Тренировочное занятие	2	Нападающий удар со второй линии.	Спортивный зал	тестирование
31.		Тренировочное занятие	2	Передача мяча верхом и низом	Уличная спортивная площадка	тестирование
32.		Игра	2	Учебная игра.	Уличная спортивная площадка	соревнование
33.		Игра	2	Учебная игра.	Уличная спортивная площадка	соревнование
34.		Тестирование	2	Тестирование	стадион	тест
		ИТОГО	68			

### Методическое обеспечение программы.

**Форма занятий:** традиционная, игровая, комбинированная.

**Методы и методические приемы учебно-воспитательной работы:**

- методы, направленные на приобретение знаний (рассказ, беседа, объяснение, инструктирование);
- методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (равномерный, повторный, игровой, соревновательный, интервальный, метод круговой тренировки).

### **Формы подведения итогов.**

Контрольные испытания по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика на районном уровне.

### **Материально-техническое обеспечение**

Козел гимнастический 1  
 Канат для лазанья 2  
 Перекладина гимнастическая (пристеночная) 1  
 Стенка гимнастическая 5  
 Палка гимнастическая 10  
 Скакалка детская 6  
 Мат гимнастический 6  
 Гимнастический подкидной мостик 1  
 Кегли 4  
 Обруч пластиковый детский 8  
 Планка для прыжков в высоту 1  
 Стойка для прыжков в высоту 2  
 Флажки: разметочные с опорой, стартовые 4  
 Рулетка измерительная 1  
 Набор инструментов для подготовки прыжковых ям  
 Щит баскетбольный тренировочный 4  
 Аптечка 1

### **Список литературы:**

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.