

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вьльгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Волейбол

Объединение «Волейбол»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 12-16 лет

1 год обучения

Составитель:  
Мария Алексеевна  
Морозова  
педагог дополнительного  
образования

с. Вьльгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа «Волейбол» является модифицированной, разработана на основе типовой программы «Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)».

Программа предназначена для учащихся 12-16 лет и рассчитана на 1 год обучения.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе 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.

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.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, технических и тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

**Педагогическая целесообразность** программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения

интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование и расширение полученных школьных навыков.

Программа тесно связана со школьным предметом - физическая культура.

**Цель:**

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обучение теоретическим основам предмета;
- Обучение основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- Обучение технике и тактике волейбола.

**Развивающие:**

- Развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.

**Воспитательные:**

- Профилактика асоциального поведения.
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- Воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Характеристика программы:**

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид - модифицированная

**Организационно-педагогические основы обучения:**

В спортивную секцию «Волейбол» зачисляются юноши в возрасте 12-16 лет на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в уч. году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	3 часа	3 часа	1 раза в неделю по 3 ч	36	12	108

**Формы проведения занятий:** групповые, индивидуальные и всем составом спортивной секции.

**Ожидаемый результат:** Положительная динамика физического развития ребят через обучение игре в волейбол.

Для педагогического контроля будут проводиться контрольные испытания, соревнования между группами, участие в школьных соревнованиях, в районных соревнованиях.

**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- спортивный зал (занятия проходят на базе МБОУ «Ыбская СОШ»);
- инвентарь и оборудование: мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойки волейбольные; гимнастические маты, скакалки, рулетка.

## 2. Учебно-тематический план.

№	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	3	3	-
2	Теоретическая подготовка.	3	3	-
3.	Общая физическая подготовка	15	-	15
4.	Специальная физическая подготовка.	12	-	12
5.	Техническая подготовка.	45	5	40
6.	Тактическая подготовка	12	5	7
7.	Игровая подготовка.	12	-	12
8.	Итоговое занятие.	6	2,5	3,5
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>18,5</b>	<b>89,5</b>

## 3. Содержание программы.

### 1. Вводное занятие.

Теория: Правила безопасного поведения на занятиях. Цели и задачи обучения. Место для проведения занятий. Одежда, обувь, гигиена спортсмена. Каким должен быть спортсмен. Гигиена, врачебный контроль. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

### 2. Теоретическая подготовка.

Правила игры. Стойки, передвижения, приемы и передачи мяча, положение рук и ног при приемах и передачах. Подачи мяча. Защита и нападение.

Индивидуальные, групповые и командные действия.

### 3. Общая физическая подготовка.

Практика: Легкая атлетика: бег на выносливость, ускорение, челночный бег. Полоса препятствий. Гимнастика: упражнения на гибкость, растяжку, кувырkanie, перекаты. Подвижные игры. Эстафеты.

### 4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Прыжки с отягощением и без. Силовая подготовка с отягощением и без. Скоростная подготовка. Бег. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы, ловкости. Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.

### 5. Техническая подготовка.

Практика: Стойки игрока, перемещения: стартовая стойка, основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Передвижения с мячом и без мяча. Передача мяча в парах на месте. Прием, передача мяча у стены. Приемы передачи в движении со сменой мест. Имитация передачи мяча и приема. Передача 3-х в кругу. Подачи мяча через сетку, имитация с мячом (снизу, сбоку, сверху, с попаданием в площадку). Техника защиты. Действия без мяча. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после

броска через сетку, от нижней подачи; снизу двумя руками; отбивание мяча, подброшенного партнером - на месте и после перемещений.

#### 6. **Тактическая подготовка.**

Теория: Начальное расположение игроков на площадке, место действия каждого игрока, последовательность действий, согласование действий

Практика: Начальное расположение игроков на площадке, место действия каждого игрока, последовательность действий, согласование действий

#### 7. **Игровая подготовка.**

Теория: Правила игр.

Практика: Игра в пионербол с элементами волейбола. Игра «Кто больше раз попадет?». Игра «Кто дольше не уронит мяч». Игра «Кто лучше и правильно примет мяч после подачи». Учебные игры с применением изученных приемов.

#### 7. **Итоговое занятие.**

Практика: Промежуточная аттестация. Подведение итогов работы за учебный год.

### **4. Методическое обеспечение программы.**

#### **Формы проведения занятий**

##### **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, попеременный, дифференцированный, игровой методы.

Контрольные тесты и упражнения.

Мониторинг.

##### **Техническая подготовка.**

Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.

Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. 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, 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 материала. Наблюдение за соревнованиями.

Опрос учащихся, тестирование.

##### **Наблюдение за учащимися.**

Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

Контроль умений и навыков.

Соревнования (районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование.

Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство соревнований.

Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.

Обсуждение результатов соревнований.

Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

### **Ожидаемые результаты**

*По окончании обучения, учащиеся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику передачи мяча сверху;
9. Освоить технику передачи мяча снизу;
10. Освоить технику приема мяча сверху двумя руками;
11. Освоить технику приема мяча снизу двумя руками;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

### Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цель контроля	Содержание контроля	Форма контроля
Вводный	Проверить физическую подготовку учащихся	ОФП	Сдача контрольных нормативов
Текущий	Проверить изменения физической подготовки	ОФП	Сдача контрольных нормативов
Текущий	Проверить подготовленность учащихся	Соревнования	Выезд на соревнования
Промежуточная аттестация	Проверить знания о виде спорта, техническую подготовку, физическую подготовку	Теоретические знания, техническая подготовка, физическая подготовка (ОФП)	Зачет

### Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года, в рамках 36 учебных часов.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из трех частей:

- Сдача нормативов по ОФП: бег 3\*10 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места;
- Тесты на техническую подготовку: передачи мяча над собой, передачи мяча в парах через сетку, подачи мяча через сетку;
- Тестирование по теории.

### Зачетные задания

Для мальчиков:

№	Упражнение	баллы	Возрастные группы				
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1	Бег 3*10 м, с	5	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,8 и ниже	6,6 и ниже	6,4и ниже
		4	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9
		3	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6	7,0-7,3
		2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1	7,5-8,0
		1	8,9 и выше	8,6 и выше	8,4 и выше	8,2 и выше	8,2 и выше
2	Прыжок в длину с места, см	5	211 и выше	226 и выше	236 и выше	251и выше	260 и выше
		4	196-210	211-225	221-235	236-250	240-251
		3	181-195	196-210	206-220	221-235	230-239
		2	166-180	181-195	191-205	206-220	210-238
		1	165 и ниже	180 и ниже	190 и ниже	205 и ниже	208 и ниже
3	Прыжок в высоту с места, см	5	55 и выше	60 и выше	64 и выше	67 и выше	70 и выше
		4	48-54	53-59	57-63	60-66	63-69
		3	41-47	46-52	50-56	53-59	56-62
		2	34-40	39-45	43-49	46-52	55-49
		1	33 и ниже	38 и ниже	42 и ниже	45 и ниже	48и ниже
4	Передачи мяча над собой	5	8	10	12	14	16
		4	7	9	11	13	15
		3	6	8	10	12	14
		2	5	7	9	11	13
		1	4	6	8	10	12
5	Передачи мяча в парах через сетку	5	12	14	16	18	20
		4	10	12	14	16	18
		3	8	10	12	14	16
		2	6	8	10	12	14
		1	4	6	8	10	12
6	Подачи мяча через сетку (из 10)	5	6	8	9	10	10
		4	5	7	8	9	9
		3	4	6	7	7	8
		2	3	5	6	6	7
		1	2	4	5	5	6
7	Ответы на теоретические вопросы (из 10)	5	10	10	10	10	10
		4	8	8	8	8	8
		3	6	6	6	6	6
		2	4	4	4	4	4
		1	3	3	3	3	3

Для девочек:

№	Упражнение	баллы	Возрастные группы				
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1	Бег 3*10 м, с	5	7,5 и ниже	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,8 и ниже	6,7и ниже
		4	7,7-7,9	7,4-7,6	7,2-7,5	6,9-7,3	6,8-7,0
		3	8,0-8,5	7,7-8,2	7,6-7,9	7,4-7,8	7,1-7,5
		2	8,6-8,9	8,3-8,8	8,0-8,5	7,9-8,3	7,6-8,1
		1	9,0 и выше	8,9 и выше	8,6 и выше	8,4 и выше	8,4 и выше
2	Прыжок в длину с места, см	5	209 и выше	224 и выше	234 и выше	248 и выше	257 и выше
		4	194-208	209-223	219-233	234-247	238-256
		3	178-193	194-208	204-218	219-233	228-237
		2	166-177	178-193	188-203	204-218	212-227
		1	163 и ниже	177 и ниже	187 и ниже	203 и ниже	211 и ниже
3	Прыжок в высоту с места, см	5	53 и выше	58 и выше	62 и выше	65 и выше	68 и выше
		4	46-52	51-57	55-61	59-64	61-67
		3	39-45	43-50	48-54	51-58	54-60
		2	33-38	37-42	41-47	44-50	49-53
		1	32 и ниже	36 и ниже	40 и ниже	43 и ниже	48 и ниже
4	Передачи мяча над собой	5	8	10	12	14	16
		4	7	9	11	13	15
		3	6	8	10	12	14
		2	5	7	9	11	13
		1	4	6	8	10	12
5	Передачи мяча в парах через сетку	5	12	14	16	18	20
		4	10	12	14	16	18
		3	8	10	12	14	16
		2	6	8	10	12	14
		1	4	6	8	10	12
6	Подачи мяча через сетку (из 10)	5	6	8	9	10	10
		4	5	7	8	9	9
		3	4	6	7	7	8
		2	3	5	6	6	7
		1	2	4	5	5	6
7	Ответы на теоретические вопросы (из 10)	5	10	10	10	10	10
		4	8	8	8	8	8
		3	6	6	6	6	6
		2	4	4	4	4	4
		1	3	3	3	3	3

#### Теоретическое тестирование

1. Команда в волейболе состоит из .... игроков.

а) 14 **б) 12** в) 10 г) 11

2. Принимать подачу в волейболе имеет право .....

**а) Любой играющий** б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 .

3. Волейбольная площадка условно делится на ..... деятельности.  
а) 8 зон б) 4 зоны. **в) 6 зон г) 5 зон**
4. В состав волейбольной команды обычно входят ..... человек.  
а) 11 б) 12 в) 10 **г) 14**
5. Либеро может:  
а) ставить блоки б) осуществлять переход в) проводить атаки **г) принимать подачу**
6. В волейболе в партии счет может быть .....  
а) 24 : 25 б) 24 : 23 в) 28 : 29 **г) 30 : 32**
7. подача в волейболе производится в течение ..... секунд после свистка;  
а) 5 б) 7 **в) 8 г) 10**
8. Правила игры в волейбол предусматривают ..... замен в одной партии.  
а) 9 б) 5 **в) 6 г) 8**
9. Переход в волейболе между игроками делают .....  
**а) по часовой стрелке.** б) против часовой стрелки. в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам
10. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....  
**а) трех партиях** б) четырёх партиях в) в пяти партиях г) в двух партиях

#### **Уровни освоения программы:**

Высокий уровень: 28-35 баллов

Средний уровень: 27-20 баллов

Низкий уровень: 19 и менее баллов

#### **5. Использованная литература.**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005г.
2. Бергер Г.И. «Урок физкультуры», М., Владос, 2003 г.
3. Волейбол: 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.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2003г.
7. Всероссийская федерация волейбола. Официальные волейбольные правила 2009-2012.