

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Бондарская средняя общеобразовательная школа  
Бондарского района тамбовской области

Рассмотрена на заседании  
Методического совета  
От « » 2019г  
Протокол №

Утверждаю:  
Директор МБОУ Бондарской СОШ  
Соломатина О.Н.  
Приказ № от

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
"Волейбол"  
направленность - физкультурно – спортивная  
Возраст учащихся: 11-17лет  
Срок реализации: 1 год  
на 2019-2020 учебный год

Автор-составитель программы:

Евсеев Артем Александрович

**с.Бондари**

**2019**

### **Аннотация к рабочей программе спортивной секции «Волейбол».**

Программа разработана учителем физической культуры МБОУ Бондарская СОШ Евсеевым Артемом Александровичем. 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. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами: - доступность 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 молодежи, - простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся: - чувства коллективизма, - настойчивости, решительности, целеустремленности, - 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 партнерами 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 приемов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам: 1.Общие основы волейбола. 2.Изучение и обучение основам техники волейбола. 3.Изучение и обучения основам тактики игры. 4.Основы физической подготовки в волейболе. 5.Воспитание физических качеств занимающихся волейболом. Возраст детей 11- 17 лет.

### **Информационная карта программы:**

- Учреждение: МБОУ Бондарская СОШ
- Полное название программы: Волейбол
- Сведения о составителях:
  - Евсеев Артем Александрович
  - Должность: педагог дополнительного образования
  - Стаж: Нет
- Сведения о программе:
  - Область применения: образование детей
  - Продолжительность обучения: 1 год
  - Вид: общеразвивающий
  - Направленность: физкультурно-спортивная
  - Уровень освоения: краткосрочный
  - Возраст обучающихся: 11-17 лет

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по волейболу спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе программ для внешкольных учреждений и образовательных школ.

Волейбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Программа учитывает развитие современного волейбола, составлена с учетом новых тенденций в волейболе, как все более скоростного и зрелищного вида спорта. Волейбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

В большинстве районов нашей страны занятия волейболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях волейболом легко варьируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать волейбол как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния

здоровья и уровня физической подготовленности.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и

укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи:**

- 1 формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – волейбол;
- 2 всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- 3 воспитание черт спортивного характера;
- 4 овладение основами техники волейбола и основами соревновательной деятельности.

**Отличительная черта волейбола** – это вид спорта, направленный на развитие всех качеств, позволяющих развиться гармоничной личности. Направленность тренировочного процесса на всех этапах подготовки юных спортсменов определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 11-17 лет.

### **Сроки реализации программы 1 год:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В понедельник и четверг.

Количество часов в год 144 ч.

### **Формы и режим занятий:**

Наполняемость учебной группы:

Группа комплектуется в количестве не менее 15 человек,

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## **Ожидаемые результаты**

*По окончании года обучения, учащийся должны:*

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся 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 верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

## **Формы и способы проверки результативности**

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно- тренировочного годового цикла 2 раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических

приемов и тактических действий.

**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.

**Место и время проведения занятий:**

Занятия спортивными играми «волейбол» проводятся в спортивном зале МБОУ Бондарской СОШ 2 раза в неделю, по 2 часа. В понедельник и четверг.

**Учебно-тематический план занятий**

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов		
		Всего	Теоритические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. История возникновения волейбола	1	1	-
2	Физическая культура и спорт РФ.	1	1	-

	Развитие волейбола.			
3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1	1	-
4	Правила игры в волейбол, места занятий, оборудование, инвентарь. Игровые ситуации, жесты судей.	1	1	-
2	Специальная подготовка техническая	54	4ч. в процессе занятий	50
3	Специальная подготовка тактическая	58	4ч. в процессе занятий	54
4	ОФП	В процессе занятий	-	
5	Соревнования	8	-	8
6	Контрольные испытания	8	-	8
7	Игра по правилам с заданием	12		12
8	Итого	144	12	132



## Содержание программы

**Теория (4 часа).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол. Игровые ситуации, жесты судей.

### **Техническая подготовка (54 часа).**

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Тактическая подготовка(58 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Общефизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### **Соревнования (8 часов)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### ***Контрольные испытания(8ч)***

#### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>мальчики</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b>Бег 30 м с высокого старта (с)</b>	<b>4,9</b>

2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	
	сидя (м)	6,0
	в прыжке с места (м)	9,5

#### Техническая подготовленность

п/п	№ Содержание требований (вид испытаний)	Количество енный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

## **Игра по правилам с заданием(12ч)**

Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Командные действия в защите .Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Учебная игра

### **1. Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Занятия по волей болу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора- общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен прививать навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

## **2. Материально-техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 15 штук.
7. Мячи набивные - 15 штук.
8. Гантели различной массы - 20 штук.
9. Мячи волейбольные - 10 штук.

(для мини-волейбола) - 6 штук.

10. Рулетка - 1 штука.

11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

12. Мячи баскетбольные – 15 штук.

### **Список литературы для педагога.**

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.

Раздел 3. X-X1 классы. *Часть I.* п.1.4.2. Спортивные игры.

Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки)

*Часть III.* Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

### **Список литературы для детей:**

1. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

2. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.

3. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.

4. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М.,

«Физкультура и спорт», 1982г.