

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Карпогорская вечерняя (сменная) средняя школа № 51»  
Муниципального образования «Пинежский муниципальный район»  
Архангельской области**

УТВЕРЖДАЮ  
\_\_\_\_\_ Директор МБОУ  
«Карпогорская ВСШ №51»  
Родионова Л.А.  
Приказ №26 от 18.05.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Возраст обучающихся:** 14-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год

**Автор:** Томилова М.Н.  
Учитель физической культуры

Карпогоры 2020

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации», порядком организации осуществления общеразвивающей деятельности по дополнительным общеобразовательным программам санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325), требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003г. №28-02-48416 или от 11.12.200 16г. №06-1844). Программа адаптирована для педагогов и учитывает потребности детей, их родителей, социальной среды в целом. Программа направлена на развитие личности ребенка и строится с учетом дифференцированного и индивидуального образования.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания. Технические приемы, действия и игра волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. На занятиях у детей развивается ловкость и сила рук, быстрота реакции, костно-мышечная система. Во время соревновательного процесса воспитывается физкультурно-спортивная этика.

**Волейбол** - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Считается, что волейбол изобрёл Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в городе Холиоке (штат Массачусетс, США) в 1895 году. Этот вид спорта — один из наиболее увлекательных и массовых, 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.

Занятия волейболом, и спортом вообще, помогают держать себя в форме, укреплять здоровье, повышать работоспособность. Так же занятие спортом призывает людей к здоровому образу жизни и правильному питанию.

Новизна программы состоит в том, что призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол». По мнению физиологов, даже три урока физической культуры в неделю, предусмотренные школьной программой и направленные на формирование новых двигательных умений и навыков, не могут в полной мере компенсировать дефицит двигательной активности, удовлетворить биологическую потребность детей в движениях. Актуальность данной программы состоит в том, что дети, в режиме которых значителен объём двигательной активности (занятия в секции волейбол), по сравнению со школьниками, не имеющими этих элементов в режиме дня, чаще обладают гармоническим развитием и высокой физической подготовленностью, высокой умственной и мышечной работоспособностью. Кроме того, они имеют сопротивляемость к утомлению, более благоприятные показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы, высокую иммунную реактивность.

**Цель программы:** Создание условий для развития физических качеств обучающихся посредством игры в волейбол.

**Задачи:**

Обучающие:

- способствовать освоению техники игры в волейбол;

- знакомство с правилами игры в волейбол;
- обучение судейства игры волейбол;

Воспитывающие:

- воспитывать у детей высоких нравственных качеств;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстрота, сила и др.;
- развитие у детей морально-волевых качеств;

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки обучающихся.

Программа учебно-тренировочного процесса рассчитана:

- 1 год
- 36 часов
- 1 раза в неделю

Программа предусмотрена для детей 14-17 лет.

Занятия проводятся в виде тренировочного процесса, лекций, экскурсий, соревнований.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Учебный материал	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
Правила	2			
Техника передачи и приема мяча	3	2	2	2
Нападающий удар		2	1	
Подача	2	1	1	1
Блок			1	1
Разминка	2	3	4	3
Учебная игра			1	1
Судейство				1

### Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
	<b>Введение</b>	1	1	-	Беседа
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Правила</b>	<b>2</b>			
	1.1.Правила игры	1	1	-	Беседа
	1.2.Правила судейства	1	1	-	Беседа, наблюдение
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Техника передачи и приёма мяча</b>	<b>10</b>			
	2.1. Верхний приём и передача мяча	5	1	4	Групповое, наблюдение
	3.2. Нижний приём и передача мяча	5	1	4	Групповое, наблюдение
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Нападающий удар</b>	<b>3</b>			
	3.1.Нападающий удар с передней линии	2	1	1	Групповая. наблюдение
	3.2.нападающий удар с задней линии	1	1	-	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Подача</b>	<b>5</b>			
	4.1 Прямая верхняя подача	3	1	2	индивидуальная
	4.2.прямая нижняя подача	2	1	1	индивидуальная
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Блок</b>	<b>2</b>	1	1	индивидуальная
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Разминка</b>	<b>12</b>			
	6.1 Растяжка	7	1	6	индивидуальная
	6.2.Общие-беговые упражнения	2	1	1	индивидуальная
	6.3. Силовые упражнения	2	1	1	индивидуальная
	6.4. Прыжковые упражнения	1	-	1	индивидуальная
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Учебная игра</b>	<b>2</b>	-	2	групповая
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Судейство</b>	<b>1</b>	-	1	
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	

# Содержание

## **Введение**

В этом разделе дети вводятся в курс дела, им рассказывается про волейбол: что такое волейбол, кто и когда его изобрёл и другие вопросы.

## **Раздел 1. Правила**

Рассказываются все правила

### 1.1. Правила игры.

#### Теория.

Рассказываются все правила игры в волейбол, а именно: о размерах и весе мяча, о подачах, о нападающем ударе, о приёме, передаче, о нарушениях и о многом другом. Говорится о площадке (размер, поверхность, разметки), о линиях (средняя, линия атаки, боковая и лицевая), о зонах, о сетке, стойке и антенне.

### 1.2. Правила судейства.

#### Теория.

Говорится о нарушениях, показываются жесты главного судьи, карточки, которые может показать судья одному из тренеров и команде и другое.

## **Раздел 2. Техника передачи и приёма мяча.**

### 2.1. Верхний приём и верхняя передача мяча.

#### Теория.

Правила приёма и передачи мяча сверху.

#### Практика.

Упражнение на отработку приема и передачи мяча сверху.

### 2.2. Нижний приём и нижняя передача мяча.

#### Теория.

Правила приёма и передачи мяча снизу.

## Практика.

Упражнения на отработку приёма и передачи мяча снизу.

### **Раздел 3. Нападающий удар**

3.1. Нападающий удар с передней линии.

#### Теория

Правила нападающего удара с передней линии.

#### Практика

Упражнение на отработку нападающего удара.

3.2. Нападающий удар с задней линии.

#### Теория

Правила нападающего удара с задней линии.

#### Практика

Упражнение на отработку нападающего удара с задней линии.

### **Раздел 4. Подача.**

4.1. Верхняя прямая подача.

#### Теория

Правила верхней прямой подачи.

#### Практика

Упражнения на отработку верхней прямой подачи.

4.2. Нижняя прямая подача.

#### Теория

Правила нижней прямой подачи

#### Практика

упражнение на отработку верхней прямой подачи.



## **Раздел 5. Блок.**

### Теория

Правила выполнения блока

### Практика

упражнения на отработку блока.

## **Раздел 6. Разминка**

Во время тренировочного процесса и игр очень важна разминка

### 6.1. Растяжка.

Во время разминки проводится растяжка, когда все мышцы тела тянутся и уменьшается шанс получения травмы.

### Теория

Правила растяжки

### Практика

Упражнения на растяжку

### 6.2. Общие-беговые упражнения.

Эти упражнения нужны для развития скоростных качеств, которые очень важны во время игры в волейбол.

### Теория

Правила обще-беговых упражнений

### Практика

Обще-беговые упражнения

### 6.3. Силовые упражнения.

Эти упражнения нужны для развития силовых качеств, которые нужны для нападающего удара, подачи и блока.

## Теория

Правила силовых упражнений

## Практика

Силовые упражнения

### 6.4. Прыжковые упражнения.

Эти упражнения нужны для развития прыжковых качеств, которые так же нужны для блока, передачи мяча в прыжке.

## Теория

Правила прыжковых упражнений

## Практика

Прыжковые упражнения

## **Раздел 7. Учебная игра.**

## Практика

В конце тренировочного процесса можно поиграть между собой. Во время этих игр отрабатывается как тактика игры в волейбол, так и техника.

## **Раздел 8. Судейство игр.**

## Практика

Судить игры нужно для того, чтобы видеть технику, разбираться в тактике.

## **Диагностический инструментарий**

Контроль и оценка достижения результата будет выявляться в форме зачета.

Зачет будет в виде сдачи контрольных нормативов.

## Нормативы

Упражнения	Показатели			
	Мальчики 14-15 лет	Девочки 14-15 лет	Мальчики 16-17 лет	Девочки 16-17 лет
Челночный бег 3x10м	8.1 сек	9.0 сек	7.9 сек	8.9 сек
Подтягивание на высокой перекладине	6	-	9	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	8	27	9
Бросок набивного мяча из положения сидя	4,30	3,85	4,80	4,50
Передача сверху на месте	6	5	11	8
Передача снизу на месте	6	5	11	8
Подача (по выбору: нижняя или верхняя)	4 из 10	3 из 10	6 из 10	5 из 10

## Методическое обеспечение программы

### 1. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

1. Подходящий спортзал
2. Волейбольные мячи
3. Волейбольная сеть
4. Волейбольные стойки
5. Скакалки
6. Гантели
7. Коврики
8. Эспандеры
9. Гимнастическая стенка
10. Гимнастические маты
11. Набивные мячи (1 кг)



s1200.webp

## Литература

1. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов. Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов. Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
3. Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. Подготовка юных волейболистов. Издательство «Физкультура и спорт» 1967 г.
4. В.А. Осколкова, М.С. Сунгуров. Техника и тактика игры в волейбол. ФиС, 1959.