

Приложение к образовательной программе  
дополнительного образования  
МАОУ СОШ № 8

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа «Волейбол»  
для детей 13-15 лет  
срок реализации 1 год

Составитель:  
Ефимов А.А.,  
учитель физической культуры,  
1 квалификационная категория.

г.о. Красноуральск  
2015 г.

## Пояснительная записка.

Задачи секции «Волейбол» заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины. Непосредственными условиями выполнения этих задач является, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьного коллектива физической культуры, по месту жительства и активных помощников в летних лагерях отдыха.

Основной принцип работы кружка по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

### Цель:

формирование интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### Задача:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

### Материально-технические условия:

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

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. Сетка волейбольная                         | - 1 штуки.               |
| 2. Стойки волейбольные                        | - 1 штуки.               |
| 3. Гимнастическая стенка                      | - 6 – 8 пролётов.        |
| 4. Гимнастические скамейки                    | - 3 - 4 штуки            |
| 5. Гимнастические маты                        | - 3 штуки.               |
| 6. Скакалки                                   | - 20 штук.               |
| 7. Мячи набивные                              | - 15 штук.               |
| 8. Резиновые амортизаторы                     | - 15 штук.               |
| 9. Гантели различной массы                    | - 20 штук.               |
| 10. Мячи волейбольные<br>(для мини-волейбола) | - 15 штук.<br>- 10 штук. |
| 11. Туристическое снаряжение<br>для походов   | - на 15 – 20 человек.    |
| 12. Рулетка                                   | - 1 штуки.               |

### 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.

Занятия по волейболу 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.

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.

Вся воспитательная работа в секции волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы школы.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

#### **Ожидаемые результаты работы:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- выполнение начальных спортивных разрядов,

#### **Содержание**

##### **Теоретические занятия – 6 (часов)**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

### **Практические занятия – 64 (часа)**

#### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.*

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения.*

*Легкоатлетические упражнения.*

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

*Спортивные игры.*

*Подвижные игры:*

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.*

#### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*

*Подвижные игры:*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

#### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

#### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча:

*Блокирование*

#### **Практические занятия по тактике нападения.**

*Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

#### **Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретичес- -кие занятия	практичес- -кие занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-
3.	занимающихся	1	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм	1	1	-
5.	занимающихся волейболом	1	1	-
6.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,	1	1	-
7.	предупреждение травматизма	16	-	16
8.	Основы методики обучения в волейболе	34	-	34
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	6	-	6
10.	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2
11.	Основы техники и тактики игры	6	-	6
	Контрольные игры и соревнования			
	Контрольные испытания			
	Экскурсии, походы, посещения соревнований			
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>64</b>

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

#### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	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

**Экскурсии, походы, посещения соревнований.** Экскурсии в музеи, на выставки.

Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2
2	Техника верхних передач. Игра	2
3	Техника нижних передач. Игра Групповые упражнения. Игра	2
4	Упражнения в движении. Учебная игра	2
5	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2
6	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
7	Учебная игра.	2
8	Групповые упражнения.	2
9	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
10	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
11	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
12	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
13	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2
14	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
15	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2
16	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
17	Техника верхних передач. Игра	2
18	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
19	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
20	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2
21	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
22	Техника нижних передач. Игра	2
23	Групповые упражнения. Игра	2
24	Упражнения в движении. Учебная игра	2
25	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2
26	Учебная игра.	2
27	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
28	Групповые упражнения. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
29	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2
30	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2
31	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2
32	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2
33	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2
34	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2

35	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2
----	---	---

**Методическое обеспечение реализации программы секции «волейбол»:**

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
2. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Хапко В.Е., Белоус В.И. «Волейбол», Киев, «Радянська школа», 1988г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 1987г.
5. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.