


Муниципальное образование  
«город Ижевск»  
Администрация города Ижевска  
Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная  
школа № 87»

«Ижкар»  
Муниципал Кылдыгэтлэн  
Ижкар Администраци  
Огъя дышетонъя  
муниципал ужьюрт  
«Шорёзо огъя дышетонъя  
87 – тй номеро школа»

---

426011, г. Ижевск, ул. Холмогорова, 37, тел. 45-38-90, 45-37-89, факс 72-06-81  
электронный адрес sch87@inbox.ru

**Согласовано**  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2021  
Секретарь педагогического совета  
 Т.В. Мальцева



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
**«Волейбол»**  
Спортивно-физкультурной направленности

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок освоения: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Елгешин Виктор Фёдорович

Ижевск

2021

## I. Пояснительная записка

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышения массовости физической культуры и спорта. Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Волейбол, являясь одной из самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания ребенка.

### *Направленность программы*

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

### *Уровень усвоения: базовый (общекультурный)*

### *Новизна или отличительные особенности программы*

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволяет учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребёнка.

*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.

*Педагогическая целесообразность* обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно занятиями волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях физических и материальных возможностей и благ.

*Адресат программы:* программа рассчитана на обучающихся в возрасте 13-17 лет.

*Срок освоения программы:* 1 год

*Режим занятий:* Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа ; 4 часа в неделю; 144 часа в год.

*Форма обучения:* очная.

*Форма организации текущей деятельности:* групповая с индивидуальным подходом. Состав группы – 15 человек. В объединение принимаются все желающие учащиеся школы, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

*Формы учебной деятельности:* учебно-тренировочные формы занятий, самостоятельная работа, соревнования, принятие контрольных нормативов и теоретических тестов.

**Цель программы:** Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия волейболом.

В рамках реализации этой цели программа по волейболу будет способствовать решению следующих **задач**:

*Личностные* – укрепить здоровье учащихся, приобщить их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, формировать здоровый образ жизни средствами игры в волейбол.

*Метапредметные* – воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывать такие качества как коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

*Образовательные* – уметь владеть элементарными навыками техники игры в волейбол, знать правила игры, развивать физическую активность и психологическую подготовку.

*Планируемые результаты:*

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

**Личностные:**

- сформируют культуру здорового образа жизни;
- приобретут интерес к спортивной игре в волейбол;
- приобретут навыки самостоятельных тренировок в занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные:**

- сформируют чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- научатся быть дисциплинированными, внимательными, трудолюбивыми и упорными в достижении цели
- научатся владеть эмоциями успеха или поражения в процессе игры.

**Образовательные (предметные):**

- повысят физическую подготовленность;

- освоят правила игры в волейбол;
- научатся работать в команде, сумеют согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- научатся техническим и тактическим приёмам волейбола: нападения, защиты;
- приобретут творческие способности, будут уметь использовать нестандартные способы решения в процессе спортивной борьбы в волейбол;
- научатся осуществлять судейство игры в волейбол;
- освоят правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря.

### *Критерии и способы определения результативности*

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умения и навыки в соревновательных условиях.

#### *Формы проведения итогов:*

В начале года проводится стартовый контроль в виде собеседования. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (текущий и промежуточный контроль).

Основной показатель работы объединения по волейболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень 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.

Итоговая аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной двусторонней игры. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования содержания программы и методов обучения.

Метапредметные и личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса в процессе учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.

## II. Учебно-тематический план программы

### Учебно-тематический план программы

№	Тема			
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2.	Правила игры	4	1	3
3.	Общая и специальная физическая подготовка	22	-	22
4.	Техника игры	52	2	50
5.	Тактика игры	42	2	36
6.	Инструкторская и судейская практика	8	1	7
7.	Организация и участие в соревнованиях	12	1	11
8.	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	144	10	134

## III. Содержание изучаемого курса программы.

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

### Тема 2. Правила игры.

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

### Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники

и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

#### **Тема 4. Техника игры.**

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Поддача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

#### **Тема 5. Тактика игры**

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

#### **Тема 6. Инструкторская и судейская практика.**

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

#### **Тема 7. Организация и участие в соревнованиях.**

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения поддачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

#### **Тема 8. Итоговое занятие.**

Открытое занятие; соревнование. Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях.

### **IV Методическое обеспечение программы**

	<b>Раздел, тема</b>	<b>Обеспечение программы методическими</b>	<b>Рекомендации по проведению лабораторных и</b>	<b>Дидактический и лекционный материал</b>
--	---------------------	--	--	--

		<b>видами продукции</b>	<b>практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.</b>	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Разработка беседы	Беседа по технике безопасности	Журнал «Физическая культура в школе»  Учебник «Волейбол в школе»
2.	Теоретическая и психологическая подготовка	Разработка беседы	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.
3.	Общая физическая подготовка	Тестирование, карточки судьи, протоколы	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося
4.	Специальная физическая подготовка	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося

			педагогом.	
5.	Технико-тактическая подготовка	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося.  Терминология, жестикуляция.
6.	Инструкторская и судейская подготовка	Правила волейбола, правила соревнований	Двусторонняя игра	Правила игры
7.	Соревнования	Положение о соревнованиях по волейболу	Консультация	Нормативные таблицы
8.	Контрольные испытания	КПН, теоретические вопросы	КПН, тесты	Нормативные таблицы

### **V. Условия реализации программы**

*Материально – техническое обеспечение.* Для занятий волейболом требуется оборудование и инвентарь: площадка установленных размеров для проведения занятий и соревнований в закрытых помещениях, соответствующая требованиям правил соревнований, волейбольная сетка и две стойки. Волейбольные, набивные мячи не менее 1 на 2-х обучающегося; футбольные, баскетбольные, теннисные мячи не менее 4-6 на группу. Гимнастические скамейки, скакалки, карточки или плакаты по технике и тактике игры в волейбол, перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук, гимнастическая стенка, гимнастические скакалки не менее 1 на 2-х обучающихся.

*Кадровое обеспечение.* Педагоги соответствующей квалификации



**Оценочные материалы** представлены в виде теоретических тестов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке (см. Приложение 1,2).

## VI. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	1 полугодие	2 полугодие	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	16	20	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## VII Список используемой литературы

*Список литературы для учителя:*

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999

*Список литературы для воспитанников*

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000 П

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:**

**Высокий уровень** – правильные ответы 80-100 % вопросов;

**Средний уровень** – правильные ответы на 50-79 % вопросов;

**Низкий уровень** – правильные ответы менее, чем на 49 % вопросов.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ**

**1. Каков размер волейбольной площадки?**

а) 19x8; б) 18x9; в) 12x6; г) 24x12.

**2. Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды?**

а) 2; б) 3; в) 4; г) не ограничено.

**3. Является ли ошибкой касание сетки мячом при подаче?**

а) нет; б) да; в) на усмотрение судьи; г) в правилах не оговаривается.

**4. Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки?**

а) боковых; б) лицевых; в) разделительных; г) средней.

**5. Что является ошибкой при подаче мяча?**

а) низкое подбрасывание мяча; б) заступ лицевой линии;

в) удар по мячу кулаком; г) многократные удары мяча в пол до свистка на подачу.

**6. Какова длительность тайм-аута?**

а) 10 сек; б) 1 мин; в) 30 сек; г) 15 сек.

**7. Не считается ошибкой, если во время игры игрок...**

а) заступил за среднюю линию ногой; б) пробежал по площадке соперника за средней линией; в) наступил на среднюю линию, но не было разрыва с линией; г) задел среднюю линию пальцем.

**8. Как переводится слово «волейбол»?**

а) летящий мяч; б) падающий мяч; в) мяч в воздухе; г) вольный мяч.

**9. К основным приёмам игры в волейбол не относятся...**

а) подача и передачи мяча; б) приём подачи и блокирование;

в) перемещения и атакующий удар; г) ведение и ловля мяча.

**10. Укажите запрещённый приём игры в волейбол?**

а) скидка при выполнении нападающего удара; б) игра ногой;

в) блокирование подачи мяча; г) выполнение подачи в прыжке.

**ОТВЕТЫ НА ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ**

1. б
2. б
3. а
4. в
5. б
6. в
7. в
8. а
9. г
10. в

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Возраст/ тест	Ч/б 6x5 м			Бросок н/м стоя		Передача мяча		Подача мяча	
	м	д	д	м	д	м	д	м	д
<b>13-14</b>	<b>11.0</b>	11.1	<b>8.00</b>	7.00	<i>в парах</i>	-	<i>с 7 м</i>		6 5 3
	<b>11.5</b>	11.8	<b>7.00</b>	6.00			6 5 4	5 4 3	
	<b>12.0</b>	12.3	<b>6.00</b>	5.30	10 8 6				
<b>14-15</b>	<b>10.8</b>	10.9	<b>9.00</b>	8.00	<i>в парах</i>	5 4 3	<i>с 8 м</i>		6 5 4
	<b>11.3</b>	11.7	<b>8.00</b>	7.00			12 10 8	6 5 4	
	<b>11.8</b>	12.1	<b>7.00</b>	6.00					
<b>15-16</b>	<b>10.4</b>	10.7	<b>10.00</b>	9.00	<i>в парах</i>	6 5 4	<i>с лицевой</i>		7 5 4
	<b>10.8</b>	11.5	<b>9.00</b>	8.00			16 14 12	6 5	
	<b>11.3</b>	11.8	<b>8.00</b>	7.00	4 3				
<b>16-17</b>	<b>10.0</b>	10.6	<b>11.00</b>	9.50	<i>в парах через сетку</i>	7 6 5	<i>с лицевой</i>		7 6 5
	<b>10.4</b>	11.3	<b>10.00</b>	8.50					
	<b>10.9</b>	11.6	<b>9.00</b>	7.50					