

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 718»

---

«Рассмотрено»  
Педагогический совет  
ГБОУ Школа № 718  
Протокол № 1 от 29.08.2019



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школа № 718  
А.С.Бурзин  
Приказ № 113 от 30.08.2019

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Уровень программы:* ознакомительный

*Возраст учащихся:* 11-13 лет

*Срок реализации:* 3 год – 123 час

*Автор-составитель:*

Добринская Елена Викторовна  
педагог дополнительного образования

Москва  
2019

## **Пояснительная записка**

### **Направленность образовательной среды.**

Образовательная программа дополнительного физкультурно-оздоровительного образования нацелена на обеспечение умственного и физического развития, раскрытия в ребенке двигательных способностей, деликатное содействие недостатков физического развития и физических качеств.

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по волейболу в школьной секции и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В спортивной секции по волейболу создана для обучающихся основной медицинской группы и с разрешением врача учеников относящихся к подготовительной медицинской группе.

### **Актуальность.**

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а так же

благоприятно воздействует на все системы детского организма. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью, является средством активного отдыха. В результате тренировок увеличивается подвижность нервных процессов, повышается координация деятельности различных отделов центральной нервной системы (ЦНС), сокращение и расслабление мышц-антагонистов, так же содействуют развитию силы воли, выдержки, дисциплины, воспитывают чувство товарищества и взаимной помощи открывают широкие возможности для проявления и развития творческой инициативы.

В целом волейбол способствует развитию многих качеств и навыков, необходимых в дальнейшей производственной деятельности. Это вполне заслуженно ставит волейбол на одно из первых мест среди средств физического воспитания.

### **Новизна программы.**

Заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание технических и тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Достоинство волейбола в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Популярность волейбола в том, что он доступен всем. Этим объясняется одинаковый интерес, с которым занимаются им люди самых разных возрастов. Популярность волейбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в волейболе.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков волейболе, отборе и комплектованию учебную группу в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств от индивидуальных способностей занимающихся.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

#### **Цели дополнительной и образовательной программы.**

- развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание у детей стремления к укреплению здоровья;
- обучение основным техническим приемам игры в волейбол.

#### **Основные задачи образовательной программы.**

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями повышенной координации и спортивной ориентации.
2. Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, выносливости и др.) и умений рационально использовать в различных условиях.
3. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизации, навыков культурного физически компетентного поведения.
4. Формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности.
5. Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся.
6. Формирование потребности и способов реализации здорового образа жизни.
7. Овладение детьми основными приемами игры в волейбол.
8. Ознакомление детей разного возраста со становлением и развитием игры в волейбол.
9. Закрепить и совершенствовать у детей основные умения и навыки, сформированные на начальном этапе.

#### **Программа реализуется в два этапа.**

Первый год обучения - начальная подготовка; второй год обучения - углубленное обучение технике игры; третий год обучения - совершенствование технической и углубленное обучение тактической

подготовки, психологическая подготовка; четвёртый и пятый год обучения - совершенствование технико- тактической, психологической и специальной физической подготовки

При решении задач при подготовке игроков необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. К обучению игре в волейбол следует приступать с 10-11 летнего возраста. Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии; 10-12, 12-14, 14-16. 16-18 лет.

Основной формой обучения является групповые занятия. Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуется в количестве 15 человек. Занятия секции спортивных игр «Волейбол » проводятся в спортивном зале школы 2 раза в неделю по 1,5 часа первый второй , третий - год обучения (всего 108 часа в год)., четвертый , пятый - год обучения 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа в год).

### **Прогнозируемый результат**

По окончанию первого этапа обучения

1. ребенок должен знать:
  - начальные сведения об истории развития волейбола;
  - основные представления о видах игры;
  - основные понятия и термины;
  - технику безопасности на занятиях;
2. ребенок должен уметь:
  - свободно владеть элементами физической подготовки;
  - соблюдать правила игры;
  - соблюдать личную гигиену;
3. у ребенка должно быть воспитано:
  - уважение к физической культуре и спорту;
  - потребность к творческой работе;
  - терпение и аккуратность в работе;
  - уважение к коллективу;
4. у ребенка должна быть развита зрительная память, воображение, восприятие.

По окончанию второго и последующих этапов обучения

1. ребенок должен знать:
  - начальные сведения об знаменитых спортсменах в этом виде;
  - основные правила и жесты судей;

- ориентироваться в понятиях и терминах;
- технику выполнения основных движений;
- 2. ребенок должен уметь:
  - показать технику выполнения основных элементов (верхней, нижней передачи, нижней прямой подачи);
  - свободно пользоваться специальной литературой;
  - свободно перемещаться по площадке;
  - показать увеличение физической подготовки;
- 3. у ребенка должно быть воспитано:
  - этическое поведение;
    - направленность и целеустремленность;
    - чувство прекрасного;
- 4. у ребенка должно быть развито:
  - кругозор в области физической культуры и спорта;
  - познавательные интересы;
  - зрительная память.

**Учебная программа**  
**Учебно-тематический план**  
**1-3 год**

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теорет	Практ.
I.	Теоретические занятия			
1.1.	Развитие волейбола в России	1	1	
1.2.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	
1.3.	Правила соревнований	4	2	2
II.	Практические занятия			
2.1.	Общая физическая подготовка	40	10	30
2.2.	Специальная физическая подготовка	34	17	17
2.3.	Техническая и тактическая подготовка	20	10	10
III.	Участие в соревнованиях			
3.1.	Выполнение контрольных нормативов	8	4	4

3.2.	Контрольные игры и соревнования			
	Итого часов	108	45	73

Примечание: Расчет часов дается на 1 учебную группу.

### Учебно-тематический план 4-5 год

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теорет	Практ.
I.	Теоретические занятия			
1.1.	Развитие волейбола в России	1	1	
1.2.	Гигиена и врачебный контроль	1	1	
1.3.	Правила соревнований	4	2	2
II.	Практические занятия			
2.1.	Общая физическая подготовка	30	-	30
2.2.	Специальная физическая подготовка	45	20	25
2.3.	Техническая и тактическая подготовка	45	15	30
III.	Участие в соревнованиях			
3.1.	Выполнение контрольных нормативов	8	4	4
3.2.	Контрольные игры и соревнования	10	5	5
	Итого часов	144	48	96

### IV. Содержание программы.

#### Содержание разделов и тем учебной программы.

#### Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких

спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста  
 Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.  
 Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:  
 - перемещения,  
 - подачи,  
 - передачи,  
 - нападающие удары,  
 - блокирование.

6. Тактическая подготовка  
 Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:  
 - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,  
 - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,  
 - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:  
 - перемещения,  
 - прием нападающего удара  
 прием подачи,  
 - передача,  
 - подача мяча,  
 - нападающие удары,  
 - блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:  
 - индивидуальные действия,  
 - групповые действия,  
 - командные действия.

7. Правила игры в волейбол  
 Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.  
 Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания
4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:



- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. **Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. **Правила игры в волейбол**  
 Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. **Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. **Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
  - игры и эстафеты с препятствиями.
10. Контрольные испытания.
- Контрольные испытания по общей физической подготовке
  - Контрольные испытания по технической подготовке
11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса третьего, четвертого и пятого года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания
4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:
  - перемещения,
  - подачи,
  - прием и передачи,
  - нападающие удары,
  - блокирование.
6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:
  - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
  - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

## **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.

**Основные направления и содержание деятельности.**

Образовательный процесс реализуется при взаимодействии трех направлений: учебно-тренировочного, воспитательного и развивающего.

Учебно-тренировочная деятельность является основной структурной частью, включающей многолетнюю подготовку детей, содержащую физиче-

скую, техническую, тактическую и интегральную подготовку.

Основной формой учебно-тренировочного занятия являются теоретические и практические упражнения, подвижные игры, посещение спортивных соревнований (по возможности).

Основной принцип секции по волейболу воспитание программных требований по физической, тактической, технической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных требованиях) характеристик. Для осуществления этого принципа важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов тестирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Далее, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на практическую.

Учебно-тренировочный процесс выделяет следующую структуру:

- а) Приветствие, сообщение задач.
- б) Общая физическая подготовка (разминка всех групп мышц).
- в) Теоретическая и техническая подготовка (индивидуальная, групповая).
- г) Обще развивающие упражнения на снятие нагрузки.
- д) Домашнее задание, отправление домой.

Воспитывающая деятельность.

Содержательные приоритеты воспитательной деятельности определяет современная направленность личностного и социального воспитания.

Процесс воспитания предполагает два параллельных и взаимосвязанных вида работы: индивидуальная и коллективная.

Развивающая деятельность.

Эта деятельность не является основной, а представляет собой составную часть учебно-воспитательного процесса. Направление деятельности на развитие у детей нравственных ценностей, добра, честности, любви; потребности в социальном воспитании.

Секции имеют учебные группы, формируемые с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Весь процесс обучения разделен на периоды начальной, учебно-тренировочной подготовки и в период спортивного совершенствования.

В процессе тренировки юных спортсменов выделяются следующие виды подготовки: теоретическая, психологическая, физическая, техническая и тактическая.

Чем младше обучающиеся, тем больше должен быть в тренировках удельный вес общей физической подготовки. Чем старше обучающиеся, тем больше надо включать в тренировку средства специальной физической под-

готовки, связанные с достижением высших результатов в избранном виде спорта. На всех этапах спортивной тренировки надо сохранять преобладающее значение разносторонней, общей физической подготовки.

Учебно-тренировочные занятия не должны быть направлены сразу же на достижение высоких результатов.

Форсированные физические нагрузки ведут к нарушению здоровья обучающихся, тормозят рост и развитие организма.

#### **V. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость,

дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20	30
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16	25

4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16	25
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25	30
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–	-
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4	4

## **VI. Методическое обеспечение.**

### **Условия реализации программы**

#### 1. Материально-технические

условия

требования к спортзалу:

а) объем составляет 120 м<sup>2</sup>

б) воздушный режим - постоянная проветриваемость зала

в) освещение зала на 100% (с возможностью быстрой замены ламп)

г) покрытие пола – спортивный линолиум

д) спортивное оборудование закреплено по технике безопасности:

стойки волейбольные - 2 штуки

гимнастическая стенка - 6-8 пролетов

гимнастические скамейки -3-4 штуки

гимнастические маты - 3 штуки

е) спортивное оснащение:

сетка волейбольная - 2 штуки

скакалки - 30 штук

мячи набивные (масса 1 кг) - 25 штук

резиновые амортизаторы - 25 штук гантели

различной массы - 20 штук мячи

волейбольные - 30 штук (для мини-

волейбола) - 20 штук туристическое

снаряжение - на 15-20 человек рулетка - 2

штуки макет площадки с фишками - 2

комплекта

## **VI. Используемая литература.**

1. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»



2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Электронный журнал «Физкультура в школе» №7-12 2012.
5. Электронный журнал «Физкультура в школе» №1-8 2013.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
7. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2013.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

## VII. Приложения.

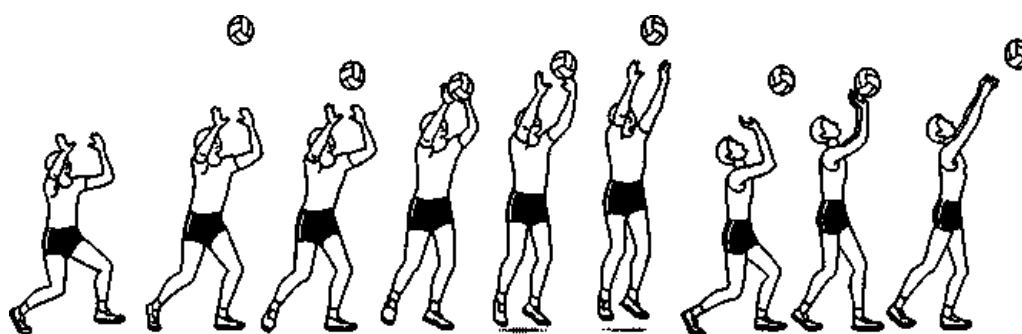


Рис. 1. Передача мяча двумя руками сверху

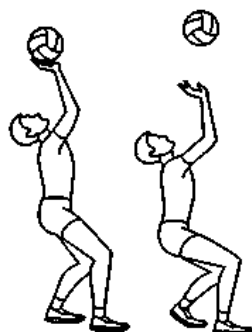
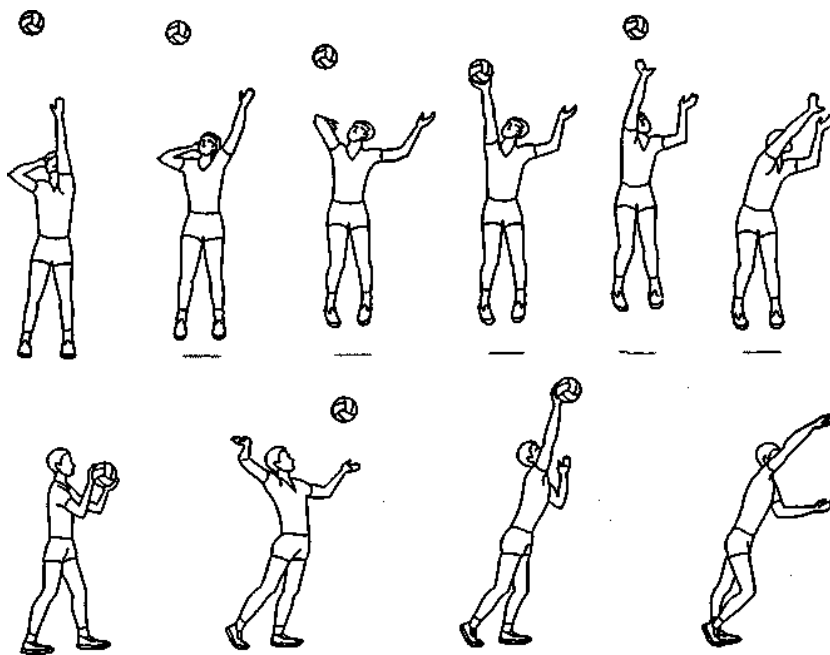


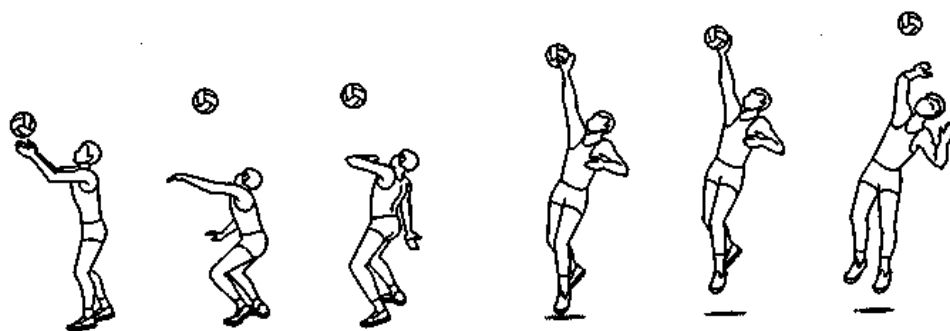
Рис. 2. Передача назад, стоя спиной к цели



**Рис. 3. Нижняя прямая подача**



**Рис. 4. Верхняя прямая подача**



**Рис. 5. Верхняя боковая подача**

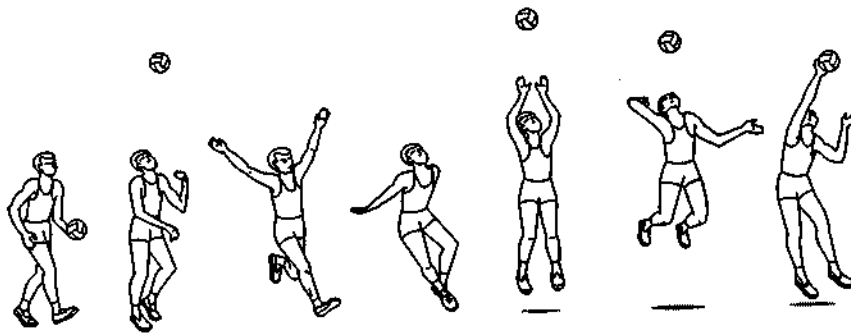


Рис. 6. Подача в прыжке

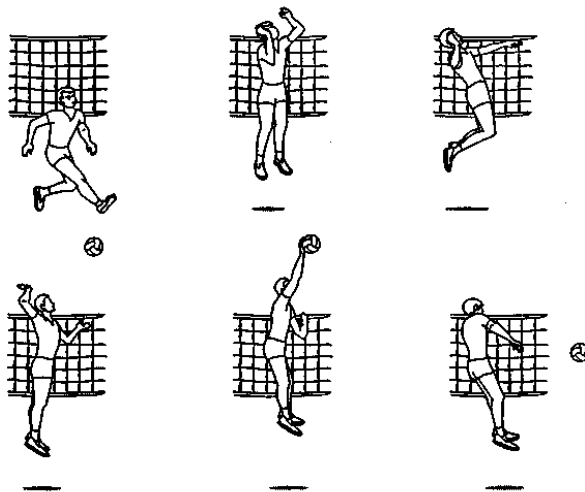


Рис. 7. Прямой атакующий удар

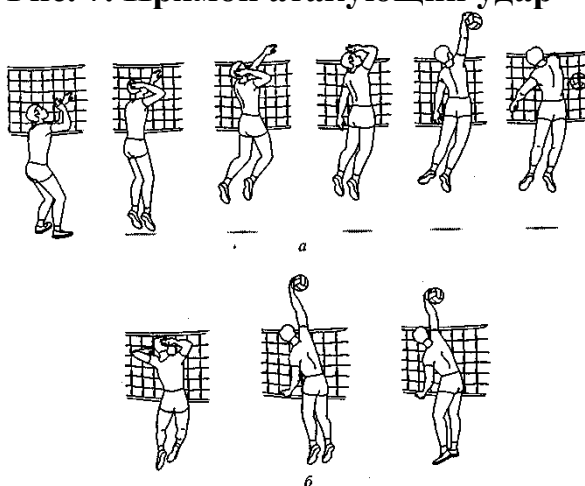


Рис. 8. Атакующий удар с переводом: влево (а), вправо (б)

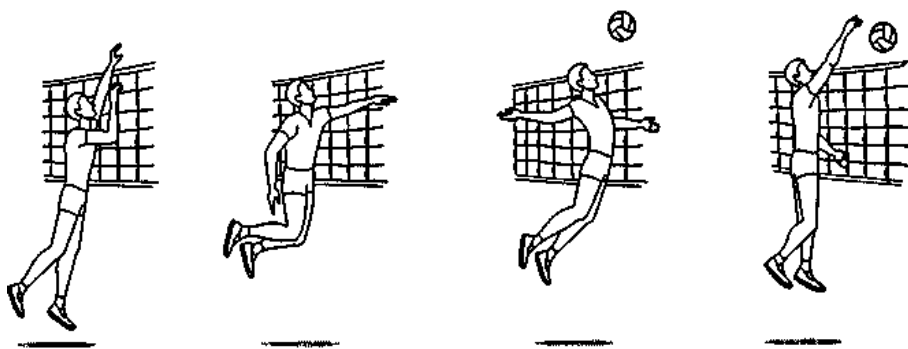


Рис. 9. Боковой атакующий удар

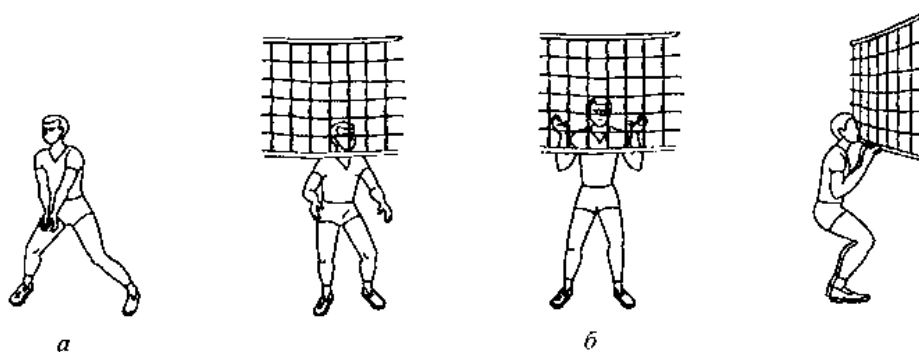


Рис. 10. Стойки и исходные положения для приема подачи (а), для блокирования (б)

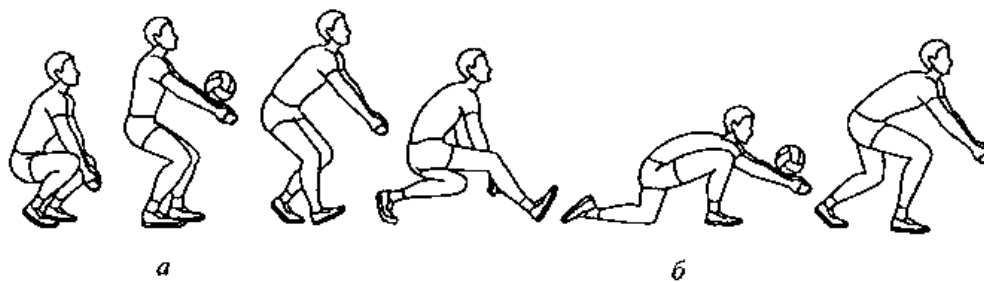
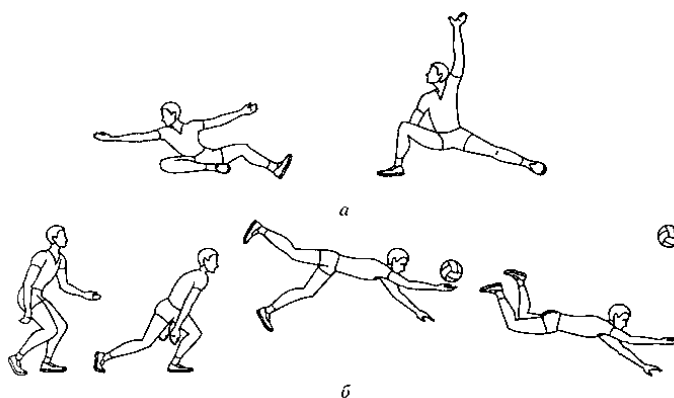
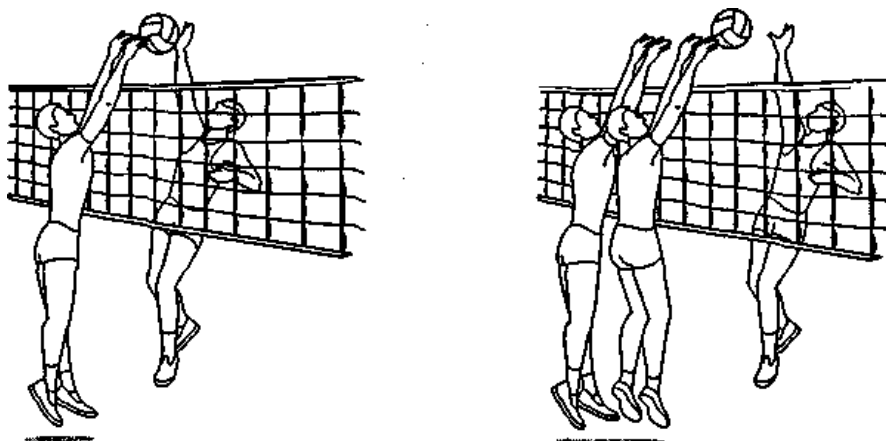


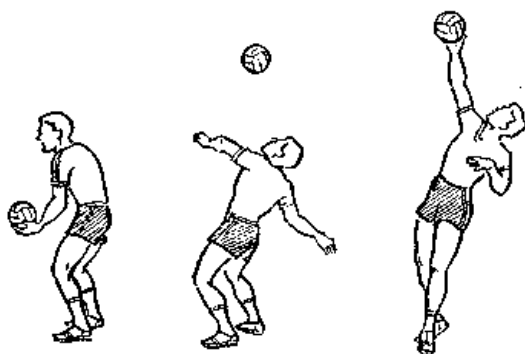
Рис. 11. Прием подачи (а), прием низко летящего мяча (б)



**Рис. 12. Прием снизу одной рукой с падением:**  
а – в падении с перекатом на бедро-спину; б – вперед на руки



**Рис. 13. Блокирование:** а – одиночное; б – групповое



**Рис. 14. Верхняя боковая подача**