

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 3

620144, г. Екатеринбург Щорса, 114. fax, тел. (343) 257-36-64, E-mail: kuc-klass@ya.ru  
ИНН 6661060056 КПП 667101001 ОКПО 44646424 ОКАТО 65401377000

Принято:  
Протокол № 1  
Педагогического совета  
от 30.08.2019 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Направленность: спортивно -  
оздоровительная  
«Волейбол»

для обучающихся 11 классов

Составитель: Червинская О.В.,  
учитель физической культуры,  
ИКК

Екатеринбург  
2019

## Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа рассчитана на 1 год, предназначена для подростков 17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество обучающихся в группе 11 человек. Продолжительность занятий - 2 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

### Цели и задачи

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

### Методы и формы обучения

В учебно-воспитательной работе заложен *принцип* совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяется разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* показ упражнения, наглядные пособия, видеофильмы.

*Практические методы:*

- метод упражнений;

- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Формы обучения:*

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

### Учебный план

| № темы       | Тема                                      | Количество часов в год |
|--------------|-------------------------------------------|------------------------|
| 1            | Введение. История возникновения волейбола | 2                      |
| 2            | Правила игры. Игровое поле и инвентарь.   | 2                      |
| 3            | Техническая подготовка.                   | 22                     |
| 4            | Тактические действия.                     | 16                     |
| 5            | Специальная физическая подготовка.        | 8                      |
| 6            | Контрольные игры и испытания.             | 2                      |
| 7            | Общая физическая подготовка.              | 6                      |
| 8            | Контрольный урок                          | 2                      |
| <b>ИТОГО</b> |                                           | <b>60</b>              |

**Форма аттестации** – не предусмотрена.

После освоения программы документ об образовании не выдается.

**Форма обучения** - очная

**Срок освоения** – Указан в учебном плане и календарном учебном графике.

### Содержание изучаемого курса

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,
- передачи,
- 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: 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

## Планируемые результаты:

### *Личностные:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

### *Коммуникативные:*

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

### *Регулятивные:*

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

## Тематическое планирование

Общее количество часов - 60

| № темы | Тема                                      | Количество часов |
|--------|-------------------------------------------|------------------|
| 1      | Введение. История возникновения волейбола | 2                |
| 2      | Правила игры. Игровое поле и инвентарь.   | 2                |
| 3      | Техническая подготовка.                   | 2                |
| 4      | Техническая подготовка.                   | 2                |
| 5      | Тактические действие.                     | 2                |
| 6      | Тактические действие.                     | 2                |
| 7      | Тактические действие.                     | 2                |
| 8      | Специальная физическая подготовка.        | 2                |
| 9      | Техническая подготовка.                   | 2                |
| 10     | Техническая подготовка.                   | 2                |
| 11     | Контрольные игры и испытания.             | 2                |
| 12     | Техническая подготовка.                   | 2                |
| 13     | Общая физическая подготовка.              | 2                |
| 14     | Техническая подготовка.                   | 2                |
| 15     | Техническая подготовка.                   | 2                |
| 16     | Специальная физическая подготовка.        | 2                |
| 17     | Техническая подготовка.                   | 2                |
| 18     | Общая физическая подготовка.              | 2                |
| 19     | Тактическая подготовка.                   | 2                |
| 20     | Тактические действие.                     | 2                |
| 21     | Общая физическая подготовка.              | 2                |
| 22     | Тактические действие.                     | 2                |
| 23     | Тактические действие.                     | 2                |
| 24     | Специальная физическая подготовка.        | 2                |
| 25     | Тактика защиты.                           | 2                |
| 26     | Техническая подготовка.                   | 2                |
| 27     | Техническая подготовка.                   | 2                |
| 28     | Техническая подготовка.                   | 2                |

|              |                                    |           |
|--------------|------------------------------------|-----------|
| 29           | Специальная физическая подготовка. | 2         |
| 30           | Контрольный урок                   | 2         |
| <b>ИТОГО</b> |                                    | <b>60</b> |