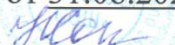


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Б. Терсенская средняя общеобразовательная школа»  
Уренского муниципального района Нижегородской области

Принята  
решением педсовета  
протокол от 31.08.2020г. №01

Утверждена  
приказом директора  
от 31.08.2020г. № 52  
 Н.Г. Соколова



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Волейбол»**

Возраст детей: с 11 лет  
Срок реализации: 2 года

*Составил:*  
*педагог дополнительного*  
*образования*  
*учитель ОБЖ Рехалов Игорь*  
*Леонидович*

2020 год



## Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы «Организация работы спортивных секций в школе». Каинов А.Н.- Волгоград: Учитель, 2012г. и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей возникает потребность дополнительно развивать у ребенка физические качества, прививать любовь к спорту, воспитывать в нем желание к здоровому образу жизни. Спрос на данные услуги высок и среди детей, особенно в сельской местности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

**Направленность:** программа дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол» является физкультурно-спортивной направленности.

**Отличительные способности:** Жизненно-важную роль для здоровья младших школьников играет уровень развития их физических качеств: координации, выносливости, скорости, ловкости, силы. Развитие и совершенствование физической подготовки эффективно при организации целенаправленной работы. Это повысит уровень физических возможностей детей. Введение в программу среднего звена курса «Волейбол» с целью укрепления и сохранения здоровья, помогает развивать физические и личностные качества ребенка. Новизна данной программы заключается в том, что в ней выстраивается единая система занятий по целенаправленному развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков детей с 11 лет. Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определённых физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально – волевых, эстетических качеств обучающихся. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения.

**Адресат программы.** Возраст учащихся в объединении предлагается от 11 лет. Количество детей в группе до 20 человек. Программа направлена на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Занятия в спортивной секции «Волейбол» развивают моторную ловкость, координацию

движений, является способом самовыражения в спорте, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения. Поэтому к деятельности по программе могут быть привлечены дети с ОВЗ.

### **Цель программы:**

#### **1 год обучения:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культуры;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

**2 год обучения:** обеспечение разностороннего физического укрепления здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи:**

#### **1 год обучения:**

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности к систематическим занятиям;

#### **2 год обучения:**

- приобретение знаний в области гигиены и медицины;
- развитие основных двигательных качеств.

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе игры в волейбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Программа рассчитана на **2 года (по 37 часов в год): 1 раз в неделю по 1 часу**. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне нее.

### **Организационно-педагогические условия**

Основными формами в учебно-тренировочном процессе являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по **1 часу** в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Программа реализуется в МБОУ «Б.Терсенская СОШ», в условиях внедрения новых образовательных стандартов. Именно поэтому, в соответствии с требованиями ФГОС, основные результаты освоения программы разбиты по группам: личностные, метапредметные и предметные результаты.

#### ***1 год обучения:***

##### *Личностные результаты:*

- Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

##### *Метапредметные результаты:*

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

##### *Предметные результаты*

- Знание гигиены и правил ее соблюдения;
- Знание правил соревнований по волейболу;
- Знание гигиенических требований к одежде и спортивной форме.
- Умение выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- Умение выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- Умение выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- Умение играть по упрощенным правилам волейбола;

- Умение применять полученные знания в ходе учебной игры.

### *2 год обучения:*

#### *Личностные результаты:*

- Формирование ценностных ориентаций;
- Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

#### *Метапредметные результаты:*

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

#### *Предметные результаты*

- Знание правил соревнований по волейболу, правил игры;
- Уметь играть в волейбол по правилам;
- Выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- Применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

**Учебный план  
1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теоретические</b>	<b>Практические</b>
1	История развития волейбола	1	1	-
2	Гигиена волейболиста	1	1	-
3	Техническая подготовка	9	2	7
4	Промежуточная аттестация	1	0	1
5	Тактическая подготовка	9	2	7
6	Промежуточная аттестация	1	0	1
7	Общая физическая подготовка	6	0	6
8	Промежуточная аттестация	1	0	1
9	Специальная физическая подготовка	7	0	7
10	Промежуточная аттестация	1	0	1
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>31</b>

**Содержание учебного плана  
1 год обучения**

**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.

**Гигиена волейболиста**

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. Гигиена одежды и обуви

при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой доврачебной помощи.

### **Техническая подготовка**

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### **Тактическая подготовка**

Специальные тактические приемы. 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. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### **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.

### **Специальная физическая подготовка**

Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

**Учебный план  
2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теоретические</b>	<b>Практические</b>
1	История развития волейбола	1	1	-
2	Гигиена волейболиста	1	1	-
3	Техническая подготовка	9	2	7
4	Промежуточная аттестация	1	0,5	0,5
5	Тактическая подготовка	9	2	7
6	Промежуточная аттестация	1	0,5	0,5
7	Общая физическая подготовка	6	0	6
8	Промежуточная аттестация	1	0	1
9	Специальная физическая подготовка	7	0	7
10	Промежуточная аттестация	1	0	1
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>30</b>

**Содержание учебного плана  
2 год обучения**

**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. Разработка викторины.

**Гигиена волейболиста**

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

### **Техническая подготовка**

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча. Передача двумя руками сверху. Укороченная подача.

### **Тактическая подготовка**

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

### **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.

### **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. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы "Волейбол"

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего учебных недель/ часов	Всего часов по Программе		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50	51
1 год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37/37	6	31	
2 год обучения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37/37	7	30	

## Формы промежуточных аттестаций

В течение года, после изучения крупных разделов, учащиеся проходят промежуточные аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в целях определения уровня теоретической подготовки обучающихся и выявления степени сформированности практических умений и навыков.

### Оценочные материалы

#### 1 год обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож ное число баллов	Методы диагнос тики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
Знание гигиены и правил ее соблюдения; Знание правил соревнований по волейболу; Знание гигиенических требований к одежде и спортивной форме.	Высокий уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	Опрос
	Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
	Низкий уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	
<b>2. Практическая подготовка</b>			
Умение выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги; Умение выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу; Умение выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи; Умение играть по упрощенным правилам волейбола;	Высокий уровень - ребенок самостоятельно выполняет действия, без поправок преподавателя.	10	Наблюдение
	Средний уровень-ребенок самостоятельно выполняет действия, с поправками преподавателя.	5	
	Низкий уровень-ребенок не может вести игру.	1	

## 2 год обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож ное число баллов	Методы диагнос тики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
Знание правил соревнований по волейболу, правил игры; Уметние играть в волейбол по правилам;	Высокий уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	Опрос
	Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
	Низкий уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	
<b>2. Практическая подготовка</b>			
Выполнение специальных технические приемов перемещения, подачи, передачи; Применение полученных знания в ходе учебной игры, осуществление судейства	Высокий уровень - ребенок самостоятельно выполняет действия, без поправок преподавателя.	10	Наблюд ение
	Средний уровень- ребенок самостоятельно выполняет действия, с поправками преподавателя.	5	
	Низкий уровень- ребенок не может выполнять действия.	1	

## Методические материалы

№	Раздел, тема	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	План инструктажа, компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
2	История развития баскетбола	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
3	Гигиена баскетболиста	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, средства оказания первой помощи	Устный опрос, демонстрация практических навыков
4	Техническая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
5	Тактическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
6	Общая физическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
7	Специальная физическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
9	Заключительное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков

### Условия реализации программы

1. Компьютер
2. Проектор
3. Спортивный зал школы
4. Инвентарь спортивного зала школы

## Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
2. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
3. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
4. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2012.

## Интернет-ресурсы

<http://festival.1september.ru/articles/610026/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>