

Принята  
решением педсовета  
протокол от 30.08. 2019 г. №01



Управление образования администрации  
Уренского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Б. Терсенская средняя общеобразовательная школа»  
Уренского муниципального района Нижегородской области

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

Возраст детей: с 11 лет  
Срок реализации: 2 года

Составил:  
педагог дополнительного  
образования  
социальный педагог  
Ломоносова Наталья Ивановна



2019 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.

### **Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность**

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 спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» с целью укрепления и сохранения здоровья, помогает развивать физические и личностные качества ребенка.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

**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. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

**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.

**Педагогическая целесообразность:** процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся. 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.

## **Цель программы**

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

Программа последовательно решает основные **задачи** физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности к систематическим занятиям;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины;
- развитие основных двигательных качеств.

## **Отличительные особенности программы**

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.

## **Планируемые результаты изучения учебного курса**

По окончании первого года обучения:

*Обучающийся научится:*

1. гигиене и правилам ее соблюдения;
2. правилам соревнований по волейболу;
3. гигиеническим требованиям к одежде и спортивной форме.
4. выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
5. выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
6. выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
7. играть по упрощенным правилам волейбола;
8. применять полученные знания в ходе учебной игры.

По окончании второго года обучения:

*Обучающийся научится:*

1. гигиене и правилам ее соблюдения;
2. правилам соревнований по волейболу, правила игры;

3. играть в волейбол по правилам;
4. выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
5. играть по упрощенным правилам волейбола;
6. применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

### **Организационно-педагогические условия**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 11 лет.

По форме организации деятельности детей – спортивная секция.

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 **2 часа** 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.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения.

Практические методы:

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный

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.

Программа рассчитана на **2 года (по 74 часа в год): 2 раза 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. Наполняемость группы от 15 до 20 человек, дети принимаются с 11 лет. Занятия проводятся в спортивном зале школы.

### Учебный план

| Разделы программы                 | 1 год     | Аттеста-<br>ция | 2<br>год  | Аттеста-<br>ция | Общее<br>Кол-во<br>часов |
|-----------------------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|--------------------------|
| История развития волейбола        | 1         |                 | 1         |                 | 2                        |
| Гигиена волейболиста              | 1         |                 | 1         |                 | 2                        |
| Техническая подготовка            | 19        | 1               | 19        | 1               | 40                       |
| Тактическая подготовка            | 19        | 1               | 19        | 1               | 40                       |
| Общая физическая подготовка       | 19        | 1               | 19        | 1               | 40                       |
| Специальная физическая подготовка | 11        | 1               | 11        | 1               | 24                       |
| <b>Итого</b>                      | <b>70</b> | <b>4</b>        | <b>70</b> | <b>4</b>        | <b>148</b>               |



**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

| <b>№</b> | <b>Наименование разделов и тем</b>       | <b>Общее количество часов</b> | <b>Теоретические</b> | <b>Практические</b> |
|----------|--|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| <b>1</b> | <b>История развития волейбола</b>        | <b>1</b>                      | <b>1</b>             | <b>-</b>            |
| <b>2</b> | <b>Гигиена волейболиста</b>              | <b>1</b>                      | <b>1</b>             | <b>-</b>            |
| <b>3</b> | <b>Техническая подготовка</b>            | <b>20</b>                     | <b>3</b>             | <b>17</b>           |
| <b>4</b> | <b>Тактическая подготовка</b>            | <b>20</b>                     | <b>3</b>             | <b>17</b>           |
| <b>5</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>       | <b>20</b>                     | <b>3</b>             | <b>17</b>           |
| <b>6</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b> | <b>12</b>                     | <b>-</b>             | <b>12</b>           |
|          | <b>Итого</b>                             | <b>74</b>                     | <b>11</b>            | <b>63</b>           |

**Содержание учебного курса  
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: перекаты, 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.



**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

| <b>№</b> | <b>Наименование разделов и тем</b>       | <b>Общее количество часов</b> | <b>Теоретические</b> | <b>Практические</b> |
|----------|--|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| <b>1</b> | <b>История развития волейбола</b>        | <b>1</b>                      | <b>1</b>             | <b>-</b>            |
| <b>2</b> | <b>Гигиена волейболиста</b>              | <b>1</b>                      | <b>1</b>             | <b>-</b>            |
| <b>3</b> | <b>Техническая подготовка</b>            | <b>20</b>                     | <b>3</b>             | <b>17</b>           |
| <b>4</b> | <b>Тактическая подготовка</b>            | <b>20</b>                     | <b>3</b>             | <b>17</b>           |
| <b>5</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>       | <b>20</b>                     | <b>3</b>             | <b>17</b>           |
| <b>6</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b> | <b>12</b>                     | <b>-</b>             | <b>12</b>           |
|          | <b>Итого</b>                             | <b>74</b>                     | <b>11</b>            | <b>63</b>           |

**Содержание учебного курса  
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: перекаты, 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.

## Оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Для этого, в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (Приложение 1). С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### **1 год обучения**

#### **1. Теоретические знания**

Низкий: ответ неполный и несвязный, допущенные ошибки не исправлены.

Средний: ответ полный и правильный, но при этом допущены ошибки, исправленные по просьбе преподавателя.

Высокий: ответ полный и правильный, материал излагается в определенной логической последовательности, ответ самостоятельный.

#### **2. Практические умения**

Низкий: физические качества и умение играть в команде не развиты.

Средний: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде, но физические качества не ярко выраженные.

Высокий: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде правильно с учетом техники безопасности, физические качества соответствуют возрасту.

## **2 год обучения**

### **3. Теоретические знания**

Низкий: ответ неполный и несвязный, допущенные ошибки не исправлены.

Средний: ответ полный и правильный, но при этом допущены ошибки, исправленные по просьбе преподавателя.

Высокий: ответ полный и правильный, материал излагается в определенной логической последовательности, ответ самостоятельный.

### **4. Практические умения**

Низкий: физические качества и умение играть в команде не развиты.

Средний: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде, но физические качества не ярко выраженные.

Высокий: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде правильно с учетом техники безопасности, физические качества соответствуют возрасту.

## **Методические материалы**

| <b>№</b> | <b>Раздел, тема</b>         | <b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b> | <b>Дидактический материал и техническое оснащение занятий</b>       | <b>Форма подведения итогов</b>                  |
|----------|-----------------------------|--|---|---|
| 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,   | Компьютер, мультимедийный   | Устный опрос, демонстрация                      |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   |   | практический.                                | проектор,<br>оснащение<br>спортивного зала                                 | практических<br>навыков                                  |
| 5 | Тактическая<br>подготовка               | Объяснение,<br>наглядный,<br>практический.   | Компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор,<br>оснащение<br>спортивного зала | Устный опрос,<br>демонстрация<br>практических<br>навыков |
| 6 | Общая<br>физическая<br>подготовка       | Объяснение,<br>наглядный,<br>практический.   | Компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор,<br>оснащение<br>спортивного зала | Устный опрос,<br>демонстрация<br>практических<br>навыков |
| 7 | Специальная<br>физическая<br>подготовка | Объяснение,<br>наглядный,<br>практический.   | Компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор,<br>оснащение<br>спортивного зала | Устный опрос,<br>демонстрация<br>практических<br>навыков |
| 9 | Заключительн<br>ое занятие              | Объяснение,<br>наглядный,<br>репродуктивный. | Компьютер,<br>мультимедийный<br>проектор,<br>оснащение<br>спортивного зала | Устный опрос,<br>демонстрация<br>практических<br>навыков |

## Список литературы

### *Нормативно-правовые документы*

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» (от 20 ноября 1989г.)
2. Конституция Российской Федерации принята 12 декабря 1993 г. (с изменениями)
3. Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации» (п.9 ст 2, п.5 ст 47, пп.10- 11 ч.3 ст.28, п.1 ст75.)
4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года.
5. Концепция развития дополнительного образования детей.  
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года N 1726-р.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
7. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 22.11.2012 г. № 2148-р
9. САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от.04.07.2014 № 41
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н г. Москва "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)
11. Государственная программа « Развития образования Нижегородской области на 2014-2016 годы и на период до 2020 года».
12. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Б.Герсенская СОШ» Уренского муниципального района Нижегородской области.
13. Должностная инструкция педагога дополнительного образования

### **Учебно-методическая литература**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
2. 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/>

Приложение 1

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА**

| № | Тесты   | результат |         |        |
|---|---|-----------|---------|--------|
|   |   | высокий   | средний | низкий |
| 1 | Верхняя прямая подача (из 10 подач)   | 10        | 7       | 5      |
| 2 | Нижняя прямая подача (из 10 подач)  | 10        | 7       | 5      |
| 3 | Нападающий удар, попадание в площадку (из 10 попыток)                       | 10        | 7       | 5      |
| 4 | Челночный бег 3x10м   | 8,6       | 8,9     | 9,2    |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 19        | 18      | 17     |