


Принята  
решением педсовета  
от 31.08.15 протокол № 01

Утверждена  
приказом директора школы  
от 31.08.15 № 61  
  
Н.Г.Соколова



Управление образования  
администрации Уренского муниципального района  
МБОУ «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:  
преподаватель-организатор  
ОБЖ первой квалификационной  
категории, педагог  
дополнительного образования  
Рехалов Игорь Леонидович

## Пояснительная записка

Не секрет, что школа на селе зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

*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.

Учебная программа «Волейбол» рассчитана на двухлетний курс обучения детей с 11 по 17 лет. Основой данной программы является учебная программа Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2012.

Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам «Специальная физическая подготовка», «Техническая и тактическая подготовка».

### Цель программы

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

### Задачи:

- укрепление здоровья
- содействие правильному физическому развитию
- приобретение необходимых теоретических знаний
- овладение основными приемами техники и тактики игры
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы
- подготовка к соревнованиям по волейболу

В кружок принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Состав групп должен быть постоянным. Программа рассчитана **на 2 года обучения**. Занятия проводятся с режимом **4 раза в неделю**. Всего программа включает 296 часов на 2 года обучения.

Занятия проводятся в спортивном зале. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

### **Содержание планируемых результатов**

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.

## Учебный план

№	Наименование раздела (модуля, предмета, дисциплины – выбрать необходимое)	1 год		2 год		ИТОГО
		Всего часов по программе	Промежут очная аттестация	Всего часов по программе	Промежут очная аттестация	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	-	2
2.	История развития волейбола	1	-	1	-	2
3.	Гигиена волейболиста	1	-	1	-	2
4.	Техническая подготовка	35	2	35	2	70
5.	Тактическая подготовка	35	2	35	2	70
6.	Общая физическая подготовка	30	2	30	2	60
7.	Специальная физическая подготовка	43	2	43	2	86
8.	Итоговое занятие	2	1	2	1	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>148</b>	<b>9</b>	<b>148</b>	<b>9</b>	<b>296</b>



**Рабочая программа (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>Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>История развития волейбола</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>3</b>	<b>Гигиена волейболиста</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
<b>6</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
<b>7</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>148</b>	<b>32</b>	<b>116</b>

## **Содержание программы 1 год обучения.**

### **Вводное занятие. Правила техники безопасности**

Знакомство с учебным планом на год. Правила поведения в спортзале. Правила техники безопасности при проведении игр спортивной направленности.

### **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 помощи (до врача).

### **Техническая подготовка**

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

### **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.

### **Итоговое занятие**

Подведение итогов реализации программы 1-го года обучения. Проверка уровня знаний и умений, приобретенных в течение года.



**Рабочая программы (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>Вводное занятие. Правила техники безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>История развития волейбола</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>3</b>	<b>Гигиена волейболиста</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
<b>6</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
<b>7</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого</b>		<b>148</b>	<b>32</b>	<b>116</b>

## **Содержание программы 2 год обучения**

### **Вводное занятие. Правила техники безопасности**

Знакомство с учебным планом на год. Правила поведения в спортзале. Правила техники безопасности при проведении игр спортивной направленности.

### **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 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, нижняя боковая 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: перекувырки, 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.

### **Итоговое занятие**

Подведение итогов реализации программы 2-го года обучения. Проверка уровня знаний и умений, приобретенных в течение года.

## Оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) 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. 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. 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.

**Методические материалы  
1 год обучения**

<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 волейбола	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
3	Гигиена волейболиста	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,	Компьютер,	Устный опрос,

		практический.	мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	демонстрация практических навыков
9	Заключительное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков

## 2 год обучения

№	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 волейбола	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
3	Гигиена волейболиста	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	Устный опрос, демонстрация практических навыков

			спортивного зала	
9	Заключительное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.



## **Материально-техническое обеспечение программы**

### **Аппаратные средства**

- Персональный компьютер
- Проектор, подключаемый к компьютеру
- Мультимедийный экран
- Устройства вывода звуковой информации

### **Оборудование спортивного зала:**

- Волейбольная площадка
- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Баскетбольные мячи
- Футбольные мячи
- Набивные мячи
- Теннисные мячи
- Скакалки
- Спортивные маты
- Спортивные скамейки
- Конусы
- Оборудование тренажерного зала

## Список литературы

### **1. Нормативно-правовые документы**

2. Конвенция ООН «О правах ребенка» (от 20 ноября 1989г.)
3. Конституция Российской Федерации принята 12 декабря 1993 г. (с изменениями)
4. Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
7. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
8. Утверждена приказом Президента РФ от 04.02.2010 г. № 271
9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 22.11.2012 г. № 2148-р
10. Федеральная целевая программа развития образования на 2011 – 2015 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 07.02. 2011 г. № 163-р
11. 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
12. 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)"
13. Государственная программа « Развития образования Нижегородской области на 2014-2016 годы и на период до 2020 года»;
14. Муниципальная программа «Развития образования Уренского района на 2014-2016 годы»;
15. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Б.Терсенской СОШ» Уренского муниципального района Нижегородской области.
16. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

### **2. 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.

**3. Интернет-ресурсы**

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

[http://www.bcmetallurg.ru/books/aya\\_gomelskii\\_upravlenie\\_komandoi/page/3](http://www.bcmetallurg.ru/books/aya_gomelskii_upravlenie_komandoi/page/3)

<http://fizkultura-na5.ru/>