

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Беловская средняя общеобразовательная школа им. С.М.Осташенко Белгородского района Белгородской области»

|  |   |
|--|---|
| <p>«Рассмотрено»<br/>на заседании педагогического Совета<br/>МОУ «Беловская СОШ»<br/>Протокол № <u>10</u><br/>от « <u>18</u> » <u>июне</u> 2021 г.</p> | <p>«Утверждаю»<br/>Директор школы<br/><u>Берёзкина А.Н.</u><br/>Приказ № <u>10</u><br/>от « <u>18</u> » <u>июня</u> 2021 г.</p> |
|--|---|



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа «Волейбол»  
(стартовый уровень)

Направление: физкультурно-оздоровительное

Возраст: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики: Арутюнова Н.А, учитель физической культуры

Берёзкина А.Н., учитель физической культуры



2021 г.

## *Пояснительная записка*

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (далее - программа) реализуется в рамках общеобразовательной деятельности

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

### **Актуальность программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

## **Адресат программы**

Занятия проводятся с обучающимися 11-17 лет.

## **Цель:**

Организация спортивной подготовки детей по волейболу с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей.

## **Задачи**

### *Обучающие:*

- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;

### *Развивающие:*

- улучшение координации и ритма движений;
- развитие равновесия и пространственной ориентировки;
- формирование правильной осанки

### *Воспитательные:*

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- .- воспитание моральных и волевых качеств

## **Объем и срок освоения программы**

Объем программы: -136 часов по 4 часа в неделю

### **Формы занятий:**

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная. Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

### **Условия реализации программы**

В группы принимаются все желающие.

Установленные ограничения по приему в группы являются медицинские показания .

По составу – группы разновозрастные.

Количественный состав групп: до 30 человек;

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на год обучения. Программа рассчитана на уровень освоения: базовый.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа

### **Гигиенические требования**

Максимальная нагрузка на обучающихся за 1 занятие соответствует нормативным требованиям «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей - СанПиН 2.4.4.3172-14. (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

## **Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения их результативности**

### Ожидаемые результаты.

В результате изучения по данной программе обучающиеся:

- получают знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- приобретут умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- научатся вести наблюдение за показателями своего физического развития

### Прогнозируемые результаты:

- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников;
- возрастание популярности занятий спортом и волейболом, в частности;
- улучшение показателей здоровья учащихся
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по технике и тактике волейбола;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с коллективом в процессе игровой деятельности.

### **Способы определения планируемых результатов освоения программы и форма их учета:**

#### **Промежуточный контроль**

Участие во внутригрупповых соревнованиях, сдача промежуточных нормативов (ноябрь-декабрь, апрель-май).

#### **Итоговый контроль знаний:**

- знание правил игры в волейбол;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП (прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча);
- Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейбол (верхняя и нижняя подача мяча, верхняя и нижняя передача мяча, передача мяча в паре без потерь).

## **2. Учебный план**

| № | Тема            | Кол – во часов | В том числе |          | Использование ИКТ |
|---|-----------------|----------------|-------------|----------|-------------------|
|   |                 |                | Теория      | Практика |                   |
| 1 | Введение        | 1              | 1           |          | Презентация       |
| 2 | Перемещение     | 16             | 2           | 14       |                   |
| 3 | Передачи мяча   | 16             | 2           | 14       |                   |
| 4 | Подачи мяча     | 16             | 2           | 14       |                   |
| 5 | Атакующие удары | 16             | 2           | 14       |                   |
| 6 | Прием мяча      | 16             | 2           | 14       |                   |

|    |                               |            |           |            |  |
|----|-------------------------------|------------|-----------|------------|--|
| 7  | Блокирование атакующих ударов | 16         | 2         | 14         |  |
| 8  | Тактические игры              | 16         | 2         | 14         |  |
| 9  | Подвижные и спортивные игры   | 5          |           | 5          |  |
| 10 | Физическая подготовка         | 14         | 2         | 12         |  |
| 11 | Судейская практика            | 2          |           | 2          |  |
| 12 | Резервное время               | 2          |           | 2          |  |
|    | <b>Всего часов</b>            | <b>136</b> | <b>17</b> | <b>119</b> |  |

### 3. Содержание программы

#### Введение 1 ч.

**Перемещение 16 часов** Повороты, разновидность ходьбы. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Передача мяча 16 часов** Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой.

**Подача мяча 16 часов.** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке.

**Атакующие удары 16 часов** Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

**Прием мяча 16 часов** Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой.

**Блокирование атакующих ударов 16 часа** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.

**Тактические игры 16 часов** Индивидуальные тактические действия при нападении, в защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия.

Двухсторонняя учебная игра.

**Подвижные и спортивные игры 5 часов** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие способности.

**Физическая подготовка 14 часа** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Судейская практика 2 час** Судейство учебной игры в волейбол.

**Резервное время 2 ч.**

### 4. Методы и технологии

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары 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.

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

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

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*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 учащихся 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.

## **5. Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная 1 штука
2. Стойки волейбольные 2 штуки
3. Гимнастическая стенка 4 пролетов
4. Гимнастические маты 4 штуки
5. Скакалки 8 штук
6. Мячи волейбольные 8 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг) 5 штук
8. Учебная литература 3 штуки

## 7. Список литературы

### Литература для педагога:

1. Алексеев Е.В. Страховка - важный элемент обороны\_статья
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с. Железняк Ю.Д.,
4. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболистов. 2000.
5. Журнал Время волейбола, № 1, 2009.
6. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.
7. Клещев Ю.Н. Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу. Статья.
8. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. – 41 с.
9. Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.
10. Макагонов А.В. Наш опыт игры в защите. Статья. 2008.
11. Мармор Виталий. Игровое внимание. Статья.
12. Методический сборник №1. "Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции". – 30 с.
13. Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. – 48 с.
14. Методический сборник №3. "Техника игры". – 30 с.
15. Методический сборник №4. "Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка". – 30 с.
16. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл.
17. Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. – Москва: ВФВ, 2011. – 20 с., илл.
18. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл.
19. Методический сборник №8. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова и В.В. Нирки. – Москва: ВФВ, 2011. – 84 с., илл.
20. Методический сборник №9. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О.Романенко., Е.В.Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – 28 с., илл.

21. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с., илл.
22. Методический сборник №11. Программирование недельного тренировочного микроцикла, обращая внимание на атаку первым темпом. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / автор: В.М.Алферов. – Москва: ВФВ, 2012. – 20 с., илл.
23. Методический сборник №12. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.Н.Бабакина. – Москва: ВФВ, 2012. – 32 с., илл.
24. Некоторые случаи в волейболе и их судейство (материал в виде статьи: заголовок-ситуация-решение).
25. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – 2007.
26. Пояснення про нові правила волейболу 2009-2012 р.р. та порядок їх застосування. Стаття. Підготував Голова Директорату ФВУ Бібер О.М.
27. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.
28. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.
29. Слупский Л.Н. С одним разыгрывающим. Статья.
30. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.
31. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов: - М.: Астрель, 2003. – 260 с.
32. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. Учебное пособие., 2008
33. Учебная программа по пляжному волейболу для ДЮСШ и СДЮШОР. 2008.
34. Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство: 2003.
35. Чехов О.С. Пестрые факты о технике и тактике. Статья. 2008.
36. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов. Статья. 2008.
37. Владимир Стецко, Илья Трисвятский. Волейбольный гид. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2014-2015, 2014. —346 с.
38. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63с.
39. Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е.В.,Силаева Л.В.,Булыкина Л.В.,Белова Н.Ю. Москва - 2014. - 134с.
40. Выпуск № 23 Волейбольный альманах. СУПЕРЛИГА, ВЫСШАЯ ЛИГА “А” мужчины и женщины 2014-2015. - 92с.
41. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37с.



### **Литература для обучающихся:**

1. «Волейбол. Начальное обучение» Фомин Евгений Васильевич, Булыкина Лариса Владимировна, Человек, 2015 г.
2. «Волейбол» Усольцева О. Эксмо, 2014 г. Спортивные энциклопедии
3. «Волейбол. Шаги к успеху» Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон

***Способы определения планируемых результатов освоения программы и форма их учета:***

**Промежуточный контроль**

Участие во внутригрупповых соревнованиях, сдача промежуточных нормативов -( апрель-май).

**Итоговый контроль знаний:**

-знание правил игры в волейбол;

-Сдача контрольных нормативов по ОФП (прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча);

- Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейбол (верхняя и нижняя подача мяча, верхняя и нижняя передача мяча, передача мяча в парах без потерь).