


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 24 имени  
Недурובה Константина Иосифовича

Согласовано  
Председатель МО   
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 24  
имени К.Н. Недурובה  
О.В. Колесникова  
30.08.2021г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования

### **Волейбол**

#### **ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ**

Направленность программы  
Физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы 3 года  
144 часа в год, 4 часа в неделю.

Авторы-составители программы:  
Белов Юрий Сергеевич  
Афанасенко Владислав Сергеевич  
педагоги дополнительного образования

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВИД СПОРТА

## «Волейбол»

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

### 1. Патриотическое воспитание:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

### 2. Гражданское воспитание:

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга.

### 3. Духовно-нравственное воспитание:

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

### 4. Эстетическое воспитание:

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта.

### 5. Популяризация научных знаний:

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

## **6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:**

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок.

## **7. Трудовое воспитание:**

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

## **8. Экологическое воспитание:**

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Данная рабочая программа является программой дополнительного образования, предназначена для занятий в общеобразовательном учреждении в спортивных клубах и направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений и ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

### **Цель образовательной программы:**

- содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий волейболом.

### **Задачи образовательной программы:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- овладение основными приемами техники и тактики игры волейбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- привитие организаторских навыков;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

**Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.**

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток



двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определенные навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 8-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Новизна образовательной программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы:**

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных

спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

### **Отличительные особенности образовательной программы:**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

### **Адресат образовательной программы:**

В программу принимаются дети в возрасте 8-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

### **Уровень образовательной программы, объем и сроки:**

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 4 года обучения - 176 учебных часа (44 часа в год) и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками.

Программа предусматривает работу в каникулярное время. Режим занятия по данной программе проводятся в форме урока. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45 мин).



**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей:** учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы обучения:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;

**Режим занятий:**

Год обучения	Количество часов в год	Количество обучающихся в группе	Количество занятий в неделю
1-й год обучения	44	15	1
2-й год обучения	44	15	1
3-й год обучения	44	15	1
4-й год обучения	44	15	1

## **Особенности организации образовательного процесса:**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия;
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- Подвижные игры;
- Эстафеты;
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования.

## **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. 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.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

1. Основы знаний.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований, жесты судей, ТБ во время занятий волейболом.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «**Техника и тактика игры**» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.



Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

## 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### 1. Основы знаний (теоретическая часть):

- история возникновения и развитие волейбола;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в волейбол, понятие о методике судейства, жесты судей;
- роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов;
- места занятий, инвентарь.

### 2. Общефизическая подготовка (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

### 3. Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

### 4. Техническая подготовка (практическая часть):

#### Техника нападения

- перемещения и стойки;
- действия с мячом, передачи мяча;

#### Техника защиты:

- действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком;
- сочетание способов перемещений и остановок.

### 5. Тактическая подготовка:

#### Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

#### Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

### 6. Контрольные игры и соревнования:

#### Теоретическая часть

- правила соревнований

**Практическая часть:**

- соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола;
- учебно-тренировочные игры;
- физическая подготовленность.

### 3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Содержание	Группы (количество часов)			
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
1.	Основы знаний	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8
3.	Техническая подготовка	22	22	22	20
4.	Тактическая подготовка	8	8	8	10
5.	Соревнования	4	4	4	4
6.	Контрольные испытания	2 раза в год в процессе занятий			
<b>ИТОГО</b>		<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>



#### 4 ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1	Волейбол в школе. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Москва «Просвещение»,2010.	1
2	«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.	1
3	Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. А.Н.Каинов, Волгоград: «Учитель» 2010.	1
4	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2011.	1
5	Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.	1
6.	«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.	1
<b>Информационно-коммуникативные средства</b>		
1	Мультимедийные средства обучения	1
<b>Технические средства обучения</b>		
1	Компьютер с программным обеспечением	1
2	Интерактивная доска	1
3	Мультимедийный проектор	1
4	Документ – камера	1
<b>Инвентарь</b>		
1	Стойка волейбольная	2
2	Сетка волейбольная	1
3	Мяч волейбольный	15
4	Фишки для эстафет и спортивных игр	20
5	Мяч набивной весом 1 кг	10
6	Скакалка	15
7.	Мат гимнастический	5
8.	Секундомер	1
9.	Рулетка 10 м.	1
10.	Гимнастические скамейки	4

**Лист корректировки к рабочей программе дополнительного образования  
по спортивно-оздоровительному направлению для 2-11 классов по волейболу**

**Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения**

4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы волейболу ПШ и ТБ Правила игры	10		10	8		8	6		6
2	Общесфизическая подготовка	5	15	20	4	16	20	4	14	18
3	Специальная подготовка	6	16	22	6	14	20	5	15	20
4	Техническая подготовка	8	20	28	6	20	26	8	20	28
5	Тактическая подготовка	8	20	28	7	20	27	6	22	28
6	Игровая подготовка	6	16	22	6	22	28	5	25	30
7	Контрольные и календарные игры	4	10	14	3	12	15	2	12	14
	Общее количество часов в год	47	97	144	40	104	144	36	108	144