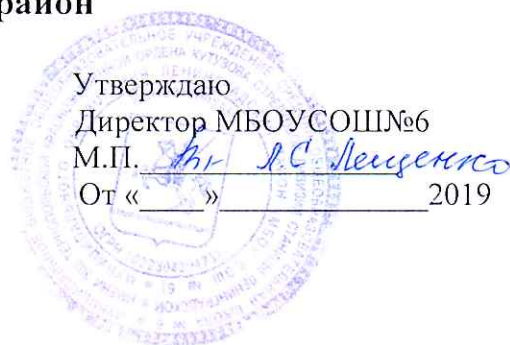


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 6  
имени 302 Тернопольской Краснознаменной ордена Кутузова  
стрелковой дивизии  
станции Ленинградской  
муниципального образования  
Ленинградский район

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От « 31 » августа 2019  
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
«Волейбол»

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *72 часа (1 год)*

Возрастная категория: *от 12 до 17 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе : \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
А.А. Дороничев  
педагог дополнительного  
образования

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая *программа* «Волейбол», является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

*Актуальность* настоящей *программы* состоит в том, что волейбол- один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. 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.

*Новизна* программы состоит в своеобразном подходе к подготовке волейболистов. Она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

*Педагогическая* целесообразность настоящей *программы* объясняется тем, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формиро-

ванию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительная особенность** настоящей программы состоит в том, что программа личностно-ориентирована и составлена так, чтобы каждый ребенок имел возможность самостоятельно выбрать наиболее интересный объект работы, приемлемый для него.

**Адресат программы.**

Настоящая Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет.

Приём в кружок осуществляется без ограничений к половой принадлежности, предполагаемый состав группы - разновозрастный.

Уровень образования участников реализации настоящей программы - положительная степень сформированности интересов и мотивации к курсу.

Настоящая программа рассчитана на реализацию в течение 36 недель при режиме 1 час занятий 2 раза в неделю. Всего 72 часов, из них 9 теоретических занятий и 63 практических занятий.

Основной формой занятий является блочное представление теоретического материала, а затем - практические навыки его усвоения.

По всем темам выполняемых учащимися работ - оценка только конструктивная. Педагог отмечает хорошую сторону выполнения работы, обращает внимание на ошибки и недоработки.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по волейболу на школьном и районном уровне.

Целью настоящей программы является создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Достижение поставленной цели осуществляется путём решения следующих задач.

*Предметные:*

- формировать устойчивый интерес к игре;
- способствовать освоению детьми основных понятий;
- познакомить с правилами игроков во время игры;
- обеспечить успешное овладение детьми основополагающих принципов игры.

*Личностные:*

- развивать терпение и упорство, необходимые при работе;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.;
- способствовать активизации мыслительной деятельности обучающегося.

*Метапредметные:*

- развивать образное и пространственное мышление;
- развивать аналитическое мышление и самоанализ;
- развивать конструкторские способности, техническое мышление;
- предоставлять возможность выражать свои тактико-технические приемы в практической деятельности.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/ п	Наименование раздела, Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	9	1	8
3.	Специальная физическая подготовка.	9	1	8
4.	Техническая подготовка.	18	1	17
5.	Тактическая подготовка.	8	1	7
6.	Интегральная подготовка.	5	1	4
7.	Учебные игры. Соревнования.	20	2	18
8.	Итоговое занятие.	2	1	1
Итого:		72	9	63

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.** Включает теоретическое изучение : историю вида спорта, основы гигиены волейболиста, технику безопасности и правила игры. Практические занятия включают в себя общую физическую подготовку (бег, прыжки, выпрыгивания и т.п.), а также техническую и тактическую подготовку (стойка игрока, отработка основных приемов в волейболе, постановка индивидуального блокирование мяча, командная защита, атака с одним связующим и т.п. )

#### **4.1. Вводное занятие (1 час).**

*Теория (1 час).* Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

*Практика (1 час).*

Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры.

#### **2 Общая физическая подготовка (9 часов).**

*Теория (1 час).* Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика (8 часов).* 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.

#### **3. Специальная физическая подготовка(9 часов).**

*Теория (1 час).* Освоение ловли и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упраж-

нения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

*Практика (8 часов).* 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. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

#### **4. Техническая подготовка (18 часов).**

*Теория (1 час).* Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

*Практика (17 часов).* Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

#### **5. Тактическая подготовка (8 часов).**

*Теория (1 час).* Научить принимать 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.

*Практика (7 часов).* Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией

полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

#### **6. Интегральная подготовка (5 часов).**

*Теория (1 час).* Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

*Практика (4 часа).* Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **7. Учебные игры. Соревнования (20 часов).**

*Теория (2 часа).* Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

*Практика (18 часов).* Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

#### **8. Итоговое занятие (2 часа).**

*Теория (1 час).* Знание правил игры в волейбол.

*Практика (1 час).* Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

### **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

- *Принцип развивающей* деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

- **Принцип активной включенности** каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- **Принцип доступности**, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- **принцип психологической комфортности** - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- **принцип минимакса** - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- **принцип целостного представления о мире** - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- **принцип вариативности** - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учить принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

*Материально-техническое обеспечение программы.*

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.



## 10. спортивный зал 9x18

- информационно-методические условия. При реализации настоящей Программы должны активно использоваться информационно-образовательные ресурсы: электронные учебные пособия, справочники, специальная литература.

### **6.ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ:**

*Формы организации детей на занятии:* групповая, индивидуальная.

#### ***Основные методы обучения:***

Формирование игрового мышления у ребенка проходит через ряд этапов от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых положениях, до тактико-технического применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

На начальном этапе преобладают *игровой, наглядный и репродуктивный методы*. Они применяются при знакомстве с игрой, изучении техники игры, обучении правилам игры.

Большую роль играют общие принципы ведения игры на различных этапах, где основным методом становится *продуктивный*. Для того чтобы реализовать на площадке свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции - мотив - идея - расчёт –реализация

На более поздних этапах в обучении применяется *творческий метод*, для совершенствования тактического мастерства учащихся (самостоятельное занятие позиций, предусматривающих определенные тактические удары и т.д.).

#### ***Основные формы и средства обучения:***

- Практическая игра.
- Решение игровых задач, комбинаций.
- Дидактические задания, игровые упражнения;
- Теоретические занятия, практические игры .

## 7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащиеся должны знать и уметь:

*Предметные результаты:*

- сформирован устойчивый интерес к игре в баскетбол;
- освоили основные понятия ;
- ознакомились с правилами игры;
- обеспечили успешное овладение детьми технико-тактические умения в игре;

*Личностные результаты:*

- развили терпение и упорства, необходимые при работе;
- воспитали нравственные и волевые качества личности учащихся.;
- поспособствовали активизации мыслительной деятельности обучающегося.

*Метапредметные результаты:*

- развили образное и пространственное мышление;
- развили аналитическое мышление и самоанализ;
- развили конструкторские способности, техническое мышление;
- предоставили возможность выражать свои тактико-технические приемы в практической деятельности.

## 8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

*Список обязательной литературы по программе*

- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке волейболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.

- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

### *Список дополнительной литературы по программе*

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
8. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
9. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
10. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.
11. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 с.