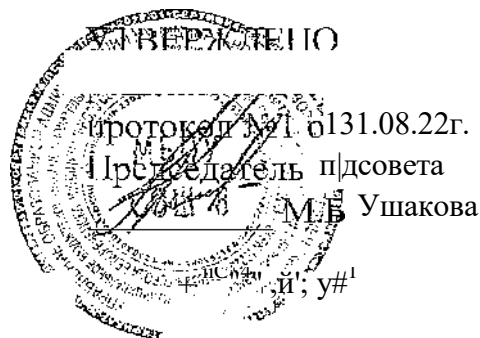


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение общеобразовательная школа  
№ 8 имени В.И. Севастьянова города Белореченска



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Летающий мяч»**

Стартовый уровень возраст детей: 7-16 лет срок **реализации::** 1 год

Программа разработана на основе:

- Программы «Волейбол» для обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС ООО,
- методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Волейбол в школу»,
- примерной программой учебного предмета «Физическая культура», -дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по волейболу

Автор-составитель

Педагог дополнительного образования Захарова Светлана Павловна

2022-2023 учебный год.

Пояснительная записка к общеразвивающей программе дополнительного образования детей

«Волейбол» (далее программа).

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. Направленность программы — физкультурно-спортивная.

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, учебноматериальной 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.

и т.д.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство

товарищества, чувство ответственности за свои действия вперёд себя и

товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки\* удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянно активность и интерес к игре. - > У - с г:лп1.

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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная - - игра, - своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

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.

Педагогическая целесообразность -позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что 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.

Адресат программы участвуют дети в возрасте от 7 до 16 лет.

Объем и срок реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса- 1 год. ■

Обучение по программе рассчитано на 42 рабочих недели, общее количество учебных часов - 210 часов.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи;

Обучающие:

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния."

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа стартовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

#### Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурноспортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности^ креативности мышления, формирования личностных качеств.

Условия реализации программы.

1 год — 210 часов из расчета 5 часов в неделю (3 раза в неделю, два занятия по 90 минут и одно 45 минут).

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

#### Формы занятий;

- © групповая;
- © игровая;
- © индивидуально-игровая;
- в парах;
- ® индивидуальная;
- ® практическая;
- ® комбинированная;
- © соревновательная.

#### Планируемые результаты освоения программы К концу

обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- ® что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
  - о как правильно распределять свою физическую нагрузку;
  - в правила игры в волейбол;
  - в правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований; уметь:
  - о проводить специальную разминку для волейболиста

- овладеют основами техники волейбола; в
- овладеют основами судейства в волейболе;
- в вести счет;

Разовьют следующие качества:

- © улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- о коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты - развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия^ упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ® понимать задачи, поставленные педагогом;
- © знать технологическую последовательность выполнения работы;
- © правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- © научиться проявлять творческие способности;
- ® развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- © учиться работать в коллективе;
- © проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты - формирование навыков игры в волейбол^ применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

#### Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование, Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей ,и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом ; проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- © начальная диагностика;
- © промежуточная диагностика;
- ® итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- © участие в соревнованиях;
- © участие в олимпиадах;



а) защита творческих работ и проектов.

#### Материально - техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9x18

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
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.

Техническое оснащение

- © проектор;
- © экран;
- © видео - диски;
- ® магнитофон;
- © компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
  - Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- в Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе. ©
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
  - Видеозаписи выступлений учащихся, в «Правила судейства в волейболе».

а Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### Санитарно - гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- © светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- © в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Цель - овладеть приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие технические навыки.

#### 1. Обучающие;

в дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);

- ® научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- ® обучить учащихся технике и тактике волейбола. '

#### 2. Развивающие:

о развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;

- ® формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### 3. Воспитательные»

- ® способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- ® воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

в пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

### Предполагаемые результаты

К концу обучения учащиеся должны:

#### **знать:**

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- ® понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- ® гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

#### **уметь:**

- полнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги; ВЫ
- ® выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- © выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- ® играть по упрощенным правилам волейбола;
- ® применять полученные знания в ходе учебной игры.

#### **Приобрести навыки;**

- основ техники некоторых упражнений;
- © выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	4	4	
2	Общая физическая подготовка	60	2	58 ; 40
3	Специальная физическая подготовка	42	2	
4	Техническая подготовка	25	2	£3
5	Тактическая подготовка	25	2	23
6	Интегральная подготовка	25	2	23
7	Учебные игры. Соревнования	27	2	25
8	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	210	17	193

#### Краткое содержание изучаемого материала.

Тема 1: Вводное занятие

Теория /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.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: 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.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: 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.

#### Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: 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.

#### Тема5: Тактическая подготовка

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные<sup>1</sup> действия/-У мение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: 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. Обратить внимание на расположение -игроковна площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

### Тема бi Интегральная подготовка

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: 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.

### Тема h Соревнования

Теория: 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/Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

### Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика:Сдача контрольных нормативов по ОФП, Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативовШ по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и- нижняя^рШредача верхняя и нижняя, нападающий удар.

:"" "■

Основная литература:

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: институты физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
5. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007.- - 280 с.
6. Рыбалёва И. А. проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности, Краснодар, Просвещение -Юг, 2019
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
8. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. -56 с.

**Дополнительная литература:**

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов -Ф'К. - М.;, 2002. - 368 с.
2. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
3. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. /Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.



4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заве д.. /Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед.. /Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001.

- 520 с.

#### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Международная Федерация волейбола - [«http:// www.ihf.info»](http://www.ihf.info)

2. Европейская Федерация волейбола . — ... [«http://www.eurohandball.com»](http://www.eurohandball.com)

3. Международный Олимпийский Комитет - [«http://www.olympic.org»](http://www.olympic.org)

4. Министерство спорта Российской Федерации . [«http ://www.minsport. gov .ru»](http://www.minsport.gov.ru);

5. Олимпийский Комитет России — [«http ://olympic.ru»](http://olympic.ru)

6. Федерация волейбола России - [«http:// www.rushandball.ru»](http://www.rushandball.ru)

7. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края; [«http ://www.kubansport.ru»](http://www.kubansport.ru).