

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
ЕЛАБУЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2017г.

«Утверждаю»  
Директор ДЦВР» ЕМР РТ  
А.Н. Аякшина  
17 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»

Направленность : Физкультурно – спортивная  
Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
**Шалимов Андрей Игоревич**  
педагог дополнительного образования

Елабуга 2017г

**Информационная карта образовательной программы**

1	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский центр внешкольной работы» Елабужского муниципального района
2	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»
3	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно – спортивная
4	<b>Сведения о разработчиках</b>	Шалимов Андрей Игоревич
5	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1	<b>Срок реализации</b>	2 года
5.2	<b>Возраст обучающихся</b>	14-17 лет
5.3	<b>Характеристика программы:</b> - тип программы - вид программы	авторская общеразвивающая
5.4	<b>Цель программы</b>	1.Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол. 2.Содействие укреплению здоровья детей их гармоничному физическому развитию. 3.Воспитание морально - волевых качеств обучающихся.
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах. Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.
7	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.
8	<b>Рецензенты</b>	( если имеются)

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа волейбол составлена на основе Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Устава учреждения.

**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.

**Отличительные особенности программы:** 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 перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, 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 постоянную активность и интерес к игре.

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 вышперечисленного 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.

**Цель:** Расширение знаний о технике и тактике игры в волейбол.  
Содействие укреплению здоровья детей их гармоничному физическому развитию.

**Задачи:**

*Обучающие:* Обучать приемам волейбола, жизненно важным двигательным умениям и навыкам, формировать начальные навыки судейства.

*Развивающие:* Развивать двигательные способности.

*Воспитательные:* Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитания нравственно - волевых качеств.

**Объём программы 272 часа**

**Формы организации образовательного процесса**

групповая;

игровая;

индивидуально-игровая;

в парах;

индивидуальная;

практическая;

комбинированная;

соревновательная

**Срок освоения программы: 2 года.**

**Режим занятий: 2 раза в неделю по два часа**

**Планируемые результаты освоения программы:** По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Формы подведения итогов реализации программы:** Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.  
1 год обучения**

№	Раздел. Тема	Всего	Количество часов	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>33</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	15	2	13
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	16	2	14
3. 2.	Подачи мяча	9	1	8
3. 3.	Стойки	3	1	2
3. 4.	Нападающие удары	5	1	4
3. 5.	Блоки	5	1	4
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>21</b>	<b>115</b>

## **Содержание программы**

Программа построена на принципах доступности, системности и преемственности. Программой предусматривается взаимосвязь приемов и понятий при изучении всего курса.

Программа курса волейбол рассчитана на два года. I год обучения: включает в себя больше теоретическую, и менее практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. II год обучения: в практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

### **I. Основы знаний**

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол;
- нарушения, жесты судей.

### **II. Техничко-тактические приемы**

#### **1. Подачи**

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

#### **2. Передачи**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

#### **3. Нападающий удар**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

#### **4. Комбинированные упражнения**

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

#### **5. Учебно-тренировочные игры**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

#### **6. Судейство игр**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

### **III. Физическая подготовка. Техническая подготовка.**

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

### **IV. Интегральная подготовка.**

1. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
2. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
3. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
4. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

#### ***К концу 1го года обучения учащиеся должны знать и уметь:***

##### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

##### **уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

**2 год обучения**

№	Раздел. Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>19</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	6	1	5
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы			
	Упражнения направленные на развитие скорости сокращения мышц	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 3.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
2. 5.		9	1	8
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>7</b>	<b>47</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16
3. 2.	Подачи мяча	18	2	16
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>22</b>	<b>114</b>

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

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

**Метапредметные результаты обучения** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

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

### Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение» 2008.
2. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2009 г.
3. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Польмя», 2000 г.
4. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
5. Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. <http://www.zavuch.info/>
7. <http://mon.gov.ru/>

### Список литературы для детей и родителей по тематике занятий:

1. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1990 г.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2000 г.