

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании методического объединения Протокол №1 от 31.08.2020 года

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с.Борское  
Л.М.Жабина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Чумаков Н.В., тренер-преподаватель  
Зуев С.В., тренер-преподаватель  
Долгих А.А., тренер-преподаватель  
Данилевская Е.В., тренер-преподаватель  
Дробышев А.А., тренер-преподаватель  
Самбольский И.Л., тренер-преподаватель  
Вшивков А.В., тренер-преподаватель  
Горлова Л.А., тренер-преподаватель

Согласовано  
Начальник ДЮСШ с. Борское  
Н.А. Бурлака  
«\_\_» 08 2020 г.

с. Борское  
2020 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план «ДОП» «Волейбол»	10
3.	Содержание	11
4.	Методическое обеспечение	16
5.	Список литературы	19
6.	Учебно – тематические планы Модулей	20

Программа «Волейбол» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке

дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Программа составлена на основании Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва:

Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед.наук;

Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук), Москва 2003 г.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

**Отличительная особенность программы.** Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Актуальность:**

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей относящихся к группе риска.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Данная программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Педагогическая целесообразность.** Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Цель программы:** создание условий для разностороннего физического развития школьников.

**Задачи:**

- Обучать технико-тактическим действиям игры в волейбол
- Развивать ловкость, силу, точность, быстроту реакции.

- Воспитывать честность, решительность, смелость, взаимопомощь.

**Возраст детей:** 13-18 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (154 часов в год- 3,5 академических часа в неделю).

**Формы обучения:** очная. Продолжительность учебного года: 44 недель. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

В зависимости от поставленных задач на занятия используются различные методы обучения:

словесные (рассказ, объяснение, беседа), наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеofilмов), практические (отработка тактики).

**Формы организации деятельности:**

коллективные(занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов).

Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).

Организация и учет контрольных упражнений.

Участие в спортивных соревнованиях.

Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения - выполнение программных

требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

**Режим занятия:** занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 0.5 - 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

**Ожидаемые результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

навыки общения в процессе познания;  
навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;  
установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

самостоятельности и личной ответственности;  
принятия ценностей других людей;  
этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

***Метапредметные результаты***

**Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

различать способы и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;

определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

**Познавательные** Обучающиеся научатся:

самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;

совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получают возможность научиться:

планировать свою работу по изучению незнакомого материала;

самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;

передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

**Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи),

выполняя различные роли в группе;

отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;

критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;

участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;

стремиться к координации различных позиций в

сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;

чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий,

прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

**Критерии и способы определения результативности:**

**обучающиеся должны знать:**

- правила игры в волейбол ( в том числе и мини-волейбол);
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёт по партиям, ведение счёта по протоколу
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- обязанности судей.

**обучающиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;



- выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- выполнять обманные действия "скидки";
- выполнять падения.

**способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП,
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов:** соревнования, дружеские встречи, портфолио обучающихся.

№ п/ п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Основы знаний. Общая физическая подготовка</b> Вводное занятие История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье Гимнастические упражнения Лёгкоатлетические упражнения Подвижные игры	34	4	30
2.	<b>Техническая подготовка. Тактическая подготовка</b> Техника передвижения и стоек Техника приёма и передач мяча сверху Техника приёма мяча снизу Нижняя прямая подача Нападающие удары Индивидуальные действия Групповые действия Командные действия Тактика защиты	104	4	100
3.	<b>Контрольные испытания и соревнования</b> <b>Итоговое занятие</b>	16	2	14
	<b>Итого:</b>	<b>154</b>	<b>10</b>	<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

## **1.Модуль «Основы знаний. Общая физическая подготовка»**

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

### **Задачи модуля:**

- изучить основные исторические аспекты возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире;
- изучить правила игры в волейбол;
- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;
- научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Волейбол».

### *Теоретическая часть*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Развитая мышечная система -свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

### *Практическая часть*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами –

различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* —День и ночь, —Салки без мяча, —Караси и щука,—Волк во рву, —Третий лишний, —Удочка, —Круговая эстафета, комбинированные эстафеты.

#### **Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

## **2.Модуль «Техническая подготовка. Тактическая подготовка»**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

#### **Задачи модуля:**

- научиться выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
- научиться выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- научиться выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению
- научиться выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- научиться выполнять обманные действия "скидки";
- научиться выполнять падения.

#### **Теоретическая часть**

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.

Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

### ***Практическая часть***

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача

нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Формы подведения итогов:**

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

### **3. Модуль «Контрольные испытания и соревнования. Итоговое занятие»**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

#### **Задачи модуля:**

- научить правилам перехода игроков по номерам;
- уметь правильно вести счёт по партиям, по протоколу
- знать расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- знать классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- знать переход средней линии;
- знать положение о соревнованиях, способы проведения соревнований (круговой, с выбыванием, смешанный);
- знать обязанности судей.
- уметь выполнять перемещения и стойки, передачи мяча
- уметь выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- уметь выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению

- уметь выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
- уметь выполнять обманные действия "скидки";
- уметь выполнять падения.

### ***Теоретическая часть***

Принять участие в одних соревнованиях.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Техника безопасности во время летних каникул.

### ***Практическая часть***

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### **Формы подведения итогов:**

Тестирование ,выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (3,5 часа в неделю) для 1 года обучения**

Модуль	Форма	Дидактический	Техническое	Форма
--------	-------	---------------	-------------	-------

	занятий	материал	оснащение	подведе дения итогов
<p>Физическая культура и спорт в России. Волейбол в России</p> <p>Влияние физических Упражнений на организм человека.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Профилактика травматизма в спорте</p> <p>Физические качества и физическая подготовка</p> <p>Общая физическая подготовка</p>	<p>беседы</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование</p> <p>Практикум: занятие поточным методом; круговая тренировка; занятие фронтальным методом; работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование; турнир</p>	<p>литература по теме</p> <p>литература по теме; слайды; карточки с заданием.</p> <p>литература по теме; слайды; карточки с заданием.</p> <p>литература по теме; слайды; видеоматериалы; карточки с заданием.</p>	<p>наглядные пособия</p> <p>мультимедийная техника</p> <p>волейбольные мячи, волейбольная площадка, сетки.</p> <p>скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; резиновые амортизаторы; перекладины; мячи.</p>	<p>викторина</p> <p>опрос</p> <p>контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра</p> <p>контрольные нормативы по ОФП</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Техническая и тактическая</p>	<p>Практикум: - занятие поточным методом; - круговая</p>	<p>- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с</p>	<p>-волейбольные мячи; -волейбольная площадка, сетка</p>	<p>- Контрольные нормативы по СФП</p>



подготовки	тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; самостоятельные занятия; - тестирование.	заданием. - литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.		соревнования
Инструкторская и судейская практика Соревнования. Контрольные испытания	Практикум: - судейство соревнований; Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. Дидактические карточки, плакаты - карточки с заданиями	видеозаписи, обучающие диски. - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи	- контрольные нормативы; - помощь в Судействе контрольные нормативы; - помощь в су действе

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника,

тактика).- Краснодар, 2015.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2014 (ГНП), 2015 (УТТ), 2016 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2015.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 2015.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2016.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2015.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2015.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2016.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2015.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2015.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2015.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2015.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 2015.
15. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2003.
16. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2015.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 2016
18. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2015.