

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский  
Протокол № 1 от « 31 » 08 2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол плюс»**

(наименование объединения)

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Рассчитана на детей от 8 до 14 лет

Срок реализации (общее количество часов) 1 год (216 часов)

Ганенко Александр Алексеевич  
педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О. и должность разработчика)

Новомихайловский, 2016

## **Пояснительная записка**

**Направленность.** Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность.** Программа разработана и посвящена увлекательному и массовому виду спорта получившему всенародное признание- волейболу. Волейбол характеризуется простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом, эмоциональностью и увлекательностью. Благодаря своей доступности и эмоциональности волейбол является средством активного отдыха.

**Педагогическая целесообразность.** Специфика волейбола заключается в разнообразном двигательном содержании. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Постоянные занятия способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

**Цель:** Привить учащимся знания по физической культуре, развить двигательные навыки и умения, стимулирующие к отказу от вредных привычек и пристрастий, укрепить здоровье.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомление с историей и современным состоянием волейбола;
- изучение правил игры волейбола;
- овладение специальными навыками и умениями по изучению приёмов техники и тактики волейбола.

**Воспитательные:**

- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание коллектива команды;
- воспитание умения преодолевать препятствия.

**Развивающие:**

- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие физической выносливости, ловкости, быстроты реакции, как основных компонентов работоспособности.

## Особенности программы

Во время тренировочных занятий по волейболу формируется специальный навык – универсализм, а также устойчивая мотивация к практическим действиям, где каждый занимающийся понимает, что это в первую очередь необходимо для собственного здоровья, саморазвития и самосовершенствования.

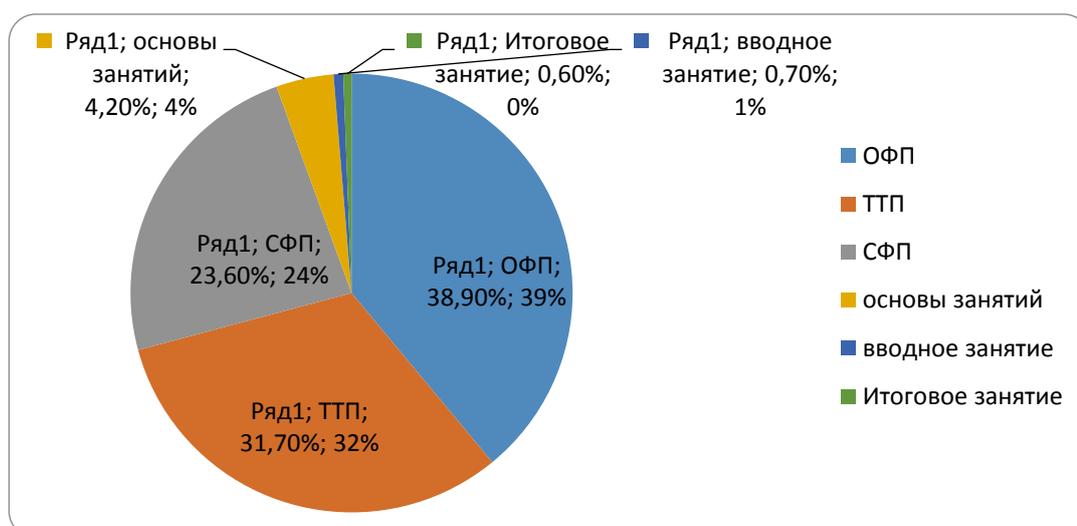
## Возраст

Данная программа предполагает занятия с учащимися в возрасте от 8 до 14 лет.

Педагог определяет уровень физической подготовленности поступающих в объединение и определяет их в группы.

## Сроки реализации программы.

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения и составляет 216 часов, учебный план включает 6 тем, расположенных в порядке уменьшения удельного веса.



## Формы и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа или 2 раза в неделю по три часа. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

### **Ожидаемые результаты и способы их отслеживания:**

#### **Личностные результаты:**

- определять и применять общие правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях опираясь на знания общих правил поведения, делать выбор в решении, отстаивать своё мнение.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свою версию на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- применять технологию проблемного диалога на этапе изучения любого нового материала;
- совместно с педагогом и другими обучающимися проводить анализ занятия.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

##### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы используя разные источники информации, свой жизненный опыт и опыт полученный на занятиях;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **Коммуникативные УУД:**

- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Предметные результаты:**

- знать этапы развития и историю волейбола;
- знать правила игры волейбола;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

### **Формы подведения итогов:**

#### ***Стартовый (сентябрь):***

✓ тестирование физических качеств;

#### ***Текущий (в течение года):***

✓ контроль учета посещаемости занятий;

#### ***Промежуточный (январь):***

✓ тестирование физических качеств;

✓ педагогическое наблюдение;

#### ***Итоговый (май):***

✓ тестирование физических качеств;

✓ соревнование.

### **Учебно – тематический план**

№	Разделы	кол-во часов		
		всего	теория	практ
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основы знаний	29	15	14
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	79	-	79
4	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	49	-	49
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	55	-	55
6	Итоговое занятие	2	2	-
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>

### **Содержание программы:**

**Раздел № 1. Вводное занятие.** Введение в образовательную программу. Инструктаж ТБ.

**Раздел № 2. Основы знаний.** Этапы развития волейбола. Волейбол в России. Правила волейбола. Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Правила безопасности при игре в волейбол. Правила судейства. Судейство.

**Раздел № 3. Общая физическая подготовка (ОФП).** Упражнения в ходьбе, беге и прыжках. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития координации движений, равновесия. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития мышц корпуса. Подвижные игры на развитие физических качеств. Контрольные нормативы.

**Раздел № 4. Техническая и тактическая подготовка.** Подача. Прием подачи. Атакующий удар. Нападающий удар. Блок, прием мяча, защита. Распределение игроков. Тактика удара. Тактические действия подающего игрока. Групповые и командные тактические действия в нападении.

Система движений (подготовительная, основная, заключительная). Стойки и перемещение. Тактика защиты и страховка. Командные действия в защите. Оценка игровой обстановки. Тактическое мышление игрока. Тактические комбинации. Результативность нападающих игроков. Расположение блокирующих игроков соперника. Передача вдоль сетки, из глубины площадки. Скрытые и обманные передачи. Расстановка при приеме подач.

**Раздел № 5. Специальная физическая подготовка.** Упражнения для отработки подач. Упражнения для отработки нападающего удара. Упражнения для отработки блокирования. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. Упражнения для совершенствования тактики защиты. Разыгрывание мяча в комбинации. Комбинированные упражнения. Учебно-тренировочные игры: 6х6, 5х5, 4х4.

Контрольные игры. Соревнования.

**Раздел № 6. Итоговое занятие.** Подведение итогов. Награждение. Инструктаж по ТБ.

### **Методические рекомендации.**

Реализуя программу по волейболу педагогу необходимо особое внимание уделить проблеме укрепления здоровья и повышению физических возможностей подростков, стимулирующих к отказу от вредных привычек и пристрастий.

Распределяя учебный материал необходимо учитывать пол, возраст, физическую подготовленность, уровень здоровья, а также волевые качества, готовность и способность к труду. Использование индивидуальных особенностей, занимающихся разрешается прежде всего на основе педагогических наблюдений, допускается контроля и спортивных результатов, что дает возможность составлять конкретные планы занятий и вносить в них соответствующие поправки.

Для привития интереса к занятиям и развития физических качеств (прыгучесть, быстрота реакции, быстрота, скорость, ловкость, сила, выносливость) большое значение имеют подвижные игры, которые необходимо включать в учебный план.

Подбирать специальные упражнения и тактические комбинации следует с учетом их доступности для ребят по принципу «от простого к сложному»

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований руководитель объединения должен воспитывать у ребят

уважительное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и сознательную дисциплину.

### Календарно-тематический план

п\п №	Наименование тем и разделов	Кол-во часов.					ТТП	план	факт
		всего	теория	практик.	ОФП	СФП			
1	Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-					
2	ОФП: Бег в медленном темпе. Ходьба. Этапы развития волейбола.	4	2	1	1				
3	ОФП: Ходьба, бег в медленном темпе. Волейбол в России.	2	1		1				
4	ОФП: Ходьба, быстрая ходьба с переходом на бег. Характеристика игры.	2	1		1				
5	ОФП: Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Современное состояние волейбола.	2	1		1				

6	Гигиенические правила занятий волейболом. Оценка скоростных особенностей	2	1	1					
7	ОФП: Упражнения на развитие скорости. Предупреждение травматизма.	4	1	1	2				
8	Оказание первой помощи при травмах.	2		2					
9	Правила безопасности при игре в волейбол на спортивной площадке.	2	1	1					
10	ОФП: Упражнения на развитие быстроты. ТТП: Передачи.	4	1		1		2		
11	ОФП: Упражнения для развития выносливости. ТТП: Нападающий удар.	4	1		1		2		
12	ОФП: Упражнения для развития выносливости. ТТП: Одиночное блокирование.	4	1		2		1		
13	ОФП: Упражнения для развития координации движений, равновесия.	2			2		5		
14	ОФП: Упражнения для развития выносливости. ТТП: Групповое блокирование	4	1		2		1		

15	ОФП: Упражнения для развития силы, выносливости. ТТП: Комбинированные упражнения.	10	1		7		2		
16	ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Судейство игры.	2		1	1				
17	ОФП: Упражнения для развития гибкости. ТТП: Техника и тактика игры	4	1		2		1		
18	СФП: Учебно-тренировочные игры бхб.	4		2		2			
19	ОФП: Упражнения на расслабление. ТТП: Подачи.	2	-		1		1		
20	ОФП: Упражнения для развития мышц корпуса. ТТП: Комбинированные упражнения.	4	-		3		1		
21	ОФП: Подвижные игры на развитие физических качеств. СФП: Контрольные нормативы.	2	-	-	1	1			
22	СФП: Упражнения для отработки подач. ТТП: Подача. Прием подачи.	4				2	2		
23	ОФП: Упражнения для развития координации движений, равновесия. ТТП: Атакующий удар.	4			3		1		
24	ОФП: Упражнения для развития координации движений, равновесия.	4			3		1		

	ТТП: Нападающий удар.								
25	СФП: Упражнения для отработки нападающего удара. ТТП: Блок, прием мяча, защита. Распределение игроков.	2				1	1		
26	ОФП: Упражнения для развития координации движений, равновесия.	2			2				
27	СФП: Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. ТТП: Тактика удара.	4	1			2	1		
29	СФП: Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. ТТП: Тактические действия подающего.	4				2	2		
30	ОФП: Упражнения для развития координации движений, равновесия.	4			4				
31	ОФП: Упражнения для развития координации движений, равновесия. ТТП: Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	4			3		1		
32	ОФП: Упражнения на развитие быстроты. ТТП: Стойки и перемещение.	4			3		1		

33	СФП: Упражнения для совершенствования тактики защиты. ТТП: Тактика защиты и страховка.	4			3		1		
34	СФП: Упражнения для совершенствования тактики защиты. ТТП: Командные действия в защите.	4				2	2		
35	СФП: Комбинированные упражнения. Оценка игровой обстановки.	4				2	2		
36	СФП: Упражнения для отработки блокирования. ТТП: Тактическое мышление игрока.	4				2	2		
37	СФП: Комбинированные упражнения. ТТП: Тактические комбинации.	4				2	2		
38	СФП: Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов. ТТП: Результативность нападающих игроков.	4				2	2		
39	СФП: Комбинированные упражнения. ТТП: Расположение блокирующих соперника.	4				2	2		
40	ОФП: Упражнения для развития мышц корпуса. ТТП: Передача вдоль сетки, из глубины площадки.	2			1		1		

41	СФП: Разыгрывание мяча в комбинации. ТТП: Скрытые и обманные передачи.	4				3	1		
42	СФП: Упражнения для отработки нападающего удара. ТТП: Расстановка при приеме подач.	4				3	1		
43	СФП: Учебно-тренировочные игры: бхб.	6	-	3		3			
44	СФП: Комбинированные упражнения. ТТП: Нападающий удар.	2	-			1	1		
45	СФП: Комбинированные упражнения. ТТП: Удар-блокирование.	2	-			1	1		
46	СФП: Комбинированные упражнения. ТТП: Удар-передача	4	-			1	3		
47	ОФП: Общеразвивающие упражнения. ТТП: Нападающий удар с первой передачи	4	-		3		1		
48	ОФП: Упражнения для развития мышц корпуса. ТТП: подача-передача-нападающий.	4	-		2		2		
49	ОФП: Упражнения для развития мышц корпуса. ТТП: Работа в парах	6	-		4		2		
50	СФП: Учебно-тренировочные игры: бхб.	4				4			

51	СФП: Учебно-тренировочные игры: 5x5.	4				4			
52	СФП: Учебно-тренировочные игры: 4x4.	4				4			
53	ОФП: Упражнения для развития мышц корпуса.	4			4				
54	СФП: Комбинированные упражнения. ТТП: Совершенствование верхней подачи.	4	-			2	2		
55	ОФП: Подвижные игры на развитие физических качеств. Судейство.	4		2	2				
56	ОФП: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2			2				
57	ОФП: Упражнения на развитие выносливости.	2			2				
58	ОФП: Подвижные игры на развитие физических качеств.	2			2				
59	ОФП: Упражнения в ходьбе, прыжках, бег. СФП: Упражнения для совершенствования тактики нападающих ударов.	2			2				
60	ОФП: Упражнения для развития выносливости.	2			2				
61	ОФП: Упражнения для развития координации движений, равновесия.	2			1	1			

	ТТП: Групповые и командные тактические действия в защите.								
62	ОФП: Контрольные нормативы.	2	-		2				
63	СФП: Соревнования.	6	-			6			
64	<b>Итоговое занятие. ТБ.</b>	2	1	1	-				
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>79</b>	<b>55</b>	<b>49</b>		

### **Литература для педагогов**

1. Аверин И.В .Специальная подготовка волейболиста. Спорт в школе.-2000. № 11-12.
2. Медведев В.В. Психологическая подготовка волейболистов. М.М.: ГЦОЛИФК, 1980 г.
3. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007.
4. Фурманов А.Г. Волейбол. Минск: Современная школа, 2009.
5. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. Ростов - на -Дону.
6. Кобцев С.Н. О технологии обучения волейболу. Физическая культура в школе – 2001 №4 стр.31-32.
- 7.Кириллова Н.В. Обучение технике передачи мяча в волейболе. Спорт в школе – 2001г № 8 стр. 18-19.
- 8.Бандуа Альберт- Подростковая агрессия – М:Апрель Пресс ЭКСМО Пресс, 2000.
- 9.Немов Р.С.- Психология: Москва «Просвещение» 1990г.

### **Литература для обучающихся**

1. Я познаю мир. Детская энциклопедия . Физкультура и спорт.- М., 1995.
2. Волейбол (Автор – составитель Донченко А.Б. Москва. Издательство «Вече – 2002».
3. Старажилец А.К. «Делай характер с молодуду» -«Спортивные игры, 1990г.№10»

