

**Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Шебекинский агротехнический ремесленный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования физкультурно-**  
**спортивной направленности обучающихся**  
**«Волейбол»**

**Возраст обучающихся: от 15 до 18 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

**2019 год**

**Авторская программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
протокол № 12  
от 30.08.2019  
Председатель ПЦК



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГАПОУ ШАРТ  
Приказ № 418  
от 30 августа 2019г.

Е.Г. Гиль



**Организация-разработчик:**  
**ОГАПОУ ШАРТ**

**Разработчики:**  
Лазарева К.А. – преподаватель физической культуры  
Питаев Р.Р. - руководитель физического воспитания

## Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание обучающихся. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Данная программа дополняет учебную программу по спортивно-оздоровительной деятельности и позволяет вводить инновационные технологии на занятиях, использовать дополнительный спортивный инвентарь.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. Программа рассчитана на один год обучения – 360 учебных часа, по 9 часов в неделю. В группе занимаются обучающиеся в возрасте от 15 до 18 лет.

Главной формой организации обучения является учебно-тренировочное занятие, в основном групповое; при отработке конкретных умений и навыков – индивидуальное.

Теоретическая часть занятия предусматривает определение цели и задач, раскрытие основной цели занятия, проходит в форме бесед, лекций, отдельных занятий-семинаров по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Практическая часть включает в себя отработку навыков.

Каждая из структурных частей занятия соответствует своему назначению.

При реализации программы используются словесные, наглядные, активные, игровые, практические методы.

Программа основывается на принципах: коллективности, диалогичности.

Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Цель программы:**

содействовать созданию благоприятных организационно – педагогических условий для углубленного изучения воспитанниками спортивной игры в волейбол.

### **Задачи:**

содействовать:

- приобретению воспитанниками необходимых теоретических знаний,
- овладению воспитанниками основными приемами техники и тактики игры;
- воспитанию у воспитанников воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- укреплению здоровья воспитанников;
- повышению специальной, физической, тактической подготовке воспитанников по волейболу.

Особую роль в реализации программы играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем создает у воспитанников чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат на занятиях.

В решении поставленных задач важную роль играет тесная взаимосвязь педагога с медицинскими работниками техникума (определение допустимой нагрузки, и т. д.) и воспитателями общежития.

Основными результатами обучения обучающихся являются:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- обогащение опыта игры в волейбол;

- формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности;
- проявление нравственных качеств: гуманизма, отзывчивости.

Практико-ориентированный подход позволяет раскрыть спортивный потенциал каждого обучающегося, развивать интеллектуальную, эмоционально-волевую сферу личности.

Критериями эффективности данной программы является: снижение заболеваемости обучающихся.

### Учебно-тематический план

| <b>№№<br/>пп</b> | <b>Название разделов</b>                    | <b>теория</b> | <b>практика</b> | <b>всего</b> |
|------------------|---|---------------|-----------------|--------------|
| 1.               | Основы знаний                               | 10            | -               | 10           |
| 2.               | Специальная подготовка<br>техническая       | -             | 70              | 70           |
| 3.               | Специальная подготовка<br>тактическая       | -             | 70              | 70           |
| 4.               | Общая физическая подготовка                 | -             | 120             | 120          |
| 5.               | Соревнования                                | -             | 87              | 87           |
| 6                | Выполнение контрольных<br>нормативов. Зачёт | -             | 3               | 3            |
|                  | <b>Всего:</b>                               | 10            | 350             | 360          |

## Содержание

| №№<br>п | Темы   | теор.    | практ.    | всего     |
|---------|--|----------|-----------|-----------|
|         | <b>Основы знаний</b>   |          |           |           |
| 1.      | Знакомство с игрой в волейбол.   | <b>2</b> |           | <b>2</b>  |
| 2.      | Советы начинающим игрокам.   | <b>2</b> |           | <b>2</b>  |
| 3.      | Правила техники безопасности.  | <b>2</b> |           | <b>2</b>  |
| 4.      | Основные правила игры в волейбол.  | <b>4</b> |           | <b>4</b>  |
|         | <b>Специальная подготовка техническая.<br/>Техника игры в нападении.</b>   |          |           |           |
| 1.      | Стойки и передвижения.   |          | <b>10</b> | <b>10</b> |
| 2.      | Передачи мяча.   |          | <b>11</b> | <b>11</b> |
| 3.      | Нижняя прямая передача мяча.   |          | <b>10</b> | <b>10</b> |
| 4.      | Прием подачи.  |          | <b>10</b> | <b>10</b> |
| 5.      | Отбивание мяча кулаком у сетки.  |          | <b>10</b> | <b>10</b> |
| 6.      | Передача мяча сверху   |          | <b>10</b> | <b>10</b> |
| 7.      | Прием мяча, отраженного сеткой.  |          | <b>9</b>  | <b>9</b>  |
|         | <b>Специальная подготовка тактическая</b>  |          |           |           |
| 1.      | Индивидуальные тактические действия в нападении  |          | <b>14</b> | <b>14</b> |
| 2.      | Индивидуальные тактические действия в защите.  |          | <b>14</b> | <b>14</b> |
| 3.      | Групповые тактические действия в нападении.  |          | <b>14</b> | <b>14</b> |
| 4.      | Групповые тактические действия в защите.   |          | <b>14</b> | <b>14</b> |
| 5.      | Командные действия в нападении и защите  |          | <b>14</b> | <b>14</b> |
|         | <b>ОФП</b>   |          |           |           |
| 1.      | Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:<br>- многократные броски мячей различной массы;<br>- прыжки на одной и двух ногах;<br>- перепрыгивание через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами;<br>- перепрыгивание через набивные мячи с отталкиванием от опоры одной ногой;<br>- многократные прыжки со скакалкой. | -        | <b>40</b> | <b>40</b> |
| 2.      | Упражнения для развития быстроты:<br>- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя, упор присев);<br>- быстрые перемещения (влево, вправо,   | -        | <b>40</b> | <b>40</b> |

|                     |  |   |           |           |
|---------------------|--|---|-----------|-----------|
|                     | вперед, назад) с последующей имитацией технического приема;<br>- подвижные игры «невод», «кто первый», «вызов номеров», «салки», «эстафеты с бегом».   |   |           |           |
| 3.                  | Упражнения для развития координационных способностей:<br>- одиночные и многократные кувырки вперед;<br>- одиночные и многократные прыжки с места;<br>- прыжки через различные предметы;<br>- подвижные игры «охотники и утки», «борьба за мяч», «подвижная цель», «лабиринт», «переправа через ручей». | - | <b>40</b> | <b>40</b> |
| <b>Соревнования</b> |  |   |           |           |
| 1.                  | Соревнования по общей физической подготовке среди групп.   | - | <b>30</b> | <b>30</b> |
| 2.                  | Соревнования по волейболу среди команд: (2:2), (3:3) по правилам пляжного волейбола.   | - | <b>27</b> | <b>27</b> |
| 3.                  | Соревнования по волейболу. Матчевые встречи.   | - | <b>30</b> | <b>30</b> |
|                     | Выполнение контрольных нормативов. Зачёт   | - | <b>3</b>  | <b>3</b>  |

## ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ЗАЧЁТА



**По программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обучающихся «Волейбол»**

| № | Контрольные упражнения  | Девушки        |      |      | Юноши          |      |      |
|---|---|----------------|------|------|----------------|------|------|
|   |   | Оценка (зачёт) |      |      | Оценка (зачёт) |      |      |
|   |   | 5              | 4    | 3    | 5              | 4    | 3    |
| 1 | Прыжок в длину с места (см)   | 205            | 165  | 160  | 220            | 190  | 180  |
| 2 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой за 30сек | 22             | 20   | 10   | -              | -    | -    |
| 3 | Кросс без (учёта времени)   | 1000 м         |      |      |                |      |      |
| 4 | Челночный бег 30м (5х6м), сек   | 11,2           | 11,5 | 11,8 | 10,4           | 10,8 | 11,1 |
| 5 | Подача (по выбору нижняя, верхняя) из 10 попыток                        | 7              | 6    | 5    | 9-10           | 8    | 7    |
| 6 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                | -              | -    | -    | 9              | 7    | 4    |

**Ожидаемые результаты**

| Результаты первого уровня  | Результаты второго уровня   | Результаты третьего уровня   |
|--|---|--|
| <p>Приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p>  | <p>Формирование позитивных отношений обучающегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.</p>  | <p>Приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия.</p>  |
| <p>Приобретение знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о правилах игры;</li> <li>- об основных навыках простейшего судейства;</li> <li>- о технике безопасности при игре;</li> </ul> | <p>Развитие ценностных отношений обучающихся к Земле, к родному Отечеству, к Культуре, к Человеку.</p> <p>Расширение знаний для физического самосовершенствования.</p> <p>Развитие физических качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости).</p> | <p>Приобретение обучающимися опыта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самообслуживания;</li> <li>- самоорганизации и организации совместной деятельности с другими обучающимися (коммуникативных способностей, т.е. умение играть в команде, дисциплинированность, взаимовыручка, взаимопомощь).</li> </ul> |

## Ресурсное обеспечение

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т. е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## **Методы воспитания**

- Убеждение и самоубеждение: рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, дискуссия.
- Внушение: этическая беседа, разъяснение, настрой.
- Требование: убеждение, одобрение, выражение доверия, рекомендация.
- Коррекция поведения: пример (педагога, реальный, литературный), самооценка, самоконтроль, взаимообучение.
- Воспитывающие ситуации: поручение, самостоятельная работа.
- Предъявление воспитанникам актуальной для них воспитывающей информации, ее совместное обсуждение и выработка по отношению к ней своих позиций.

## **Принципы реализации программы:**

1. **Принцип коллективности** предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, могут создавать условия для самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

2. **Принцип диалогичности** предполагает, что духовно-ценностная ориентация воспитанников и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и воспитанников, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни. Диалогичность воспитания не предполагает равенства между педагогом и воспитанником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асимметричностью социальных ролей.

Диалогичность требует искренности и взаимного понимания, признания и принятия.

**Материально-технические ресурсы:**

- игровой спортивный зал,
- сетка волейбольная,
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- медицинская аптечка,
- мячи волейбольные,
- маты спортивные,
- шведская стенка,
- скакалки,
- мячи теннисные,
- обручи,
- спортивный тренажер.

**Кадровый ресурс:**

К реализации программы подключены педагоги, компетентные в вопросах спорта и оздоровления. Уровень квалификации педагогов соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной внеурочной деятельности обучающихся. При проведении массовых спортивных мероприятий к участию привлекаются воспитатели, мастера, классные руководители

### **Организационный ресурс:**

На занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий, а также с учетом рекомендаций врача-педиатра и врачей узких специальностей (в случаях хронической патологии) по ограничениям в видах и степени физической нагрузки на занятиях. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления воспитанников.

### **Информационно- методический ресурс:**

- учебные пособия;
- учебно-методическая литература.





### **Основные источники**

*Лях В.И.* Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях.-4-е издание – М.: Просвещение, 2017.

### **Дополнительные источники**

1. Волейбол/ Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М., 2005
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. – М., 2007
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. – М., 2009
4. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 2004
5. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 2000
6. Спортивные игры/ Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М., 2002
7. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник].— М.: ФИС, 1985. – 228 с
8. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014