

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Графовская средняя общеобразовательная школа  
Шебекинского района Белгородской области»

Утверждаю  
Директор школы  
Заболотная Г.П..  
Приказ №121 от 31.08.2021г



**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Волейбол»  
(9-11 класс)**

Педагог дополнительного образования  
Коновалов Максим Сергеевич

Графовка, 2021

Программа дополнительного образования: «Волейбол», рабочая  
программа по конкретному виду дополнительного образования,  
физкультурно-спортивного направления.

Автор программы: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачина, Ю.П. Сыромятникова  
от 31.08.2021 года, протокол № 121

Председатель  Заболотная Г.П.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» составлена на основе дополнительной образовательной программы «Волейбол» авторского коллектива кафедры теории методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, доктора педагогических наук профессора, заслуженного тренера России и СССР по волейболу, А.В. Чачина, кандидата педагогических наук мастера спорта СССР по волейболу, Ю.П. Сыромятникова, доктора медицинских наук профессора (2010 год).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» общеобразовательной программы средней школы (5-11 кл.).

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит воспитанникам идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят воспитанникам восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Цель:** сформировать у воспитанников устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

**Задачи:**

*образовательные*

- ✓ обучить техническим приёмам и правилам игры;
- ✓ обучить тактическим действиям;
- ✓ обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ✓ овладеть навыками регулирования психического состояния.

*Воспитательные*

- ✓ выработать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- ✓ воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- ✓ воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- ✓ формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

*развивающие*

- ✓ повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- ✓ совершенствовать навыки и умения игры;
- ✓ развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки

Рабочая программа рассчитана на воспитанников (девочек) 11 - 16 лет.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Режим занятий: один раз в неделю по два учебных часа (68 часов в год).

### Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Ме-	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов.

	Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	тод опроса.	тов. Обработка контрольных результатов.
--	--	-------------	---

## Требования к уровню подготовки

### Воспитанники должны

#### Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

#### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

#### К концу обучения ожидается достижение следующих результатов:

- ✓ победы на соревнованиях районного уровня;
- ✓ присвоение спортивных разрядов учащимся;
- ✓ устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- ✓ развитие у воспитанников потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- ✓ укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- ✓ умение контролировать психическое состояние.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	1 год обучения	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>38</b>
1. 1.	Приёмы и передачи мяча	12	2	10
1. 2.	Подачи мяча	8	1	7
1. 3.	Стойки	6	1	5
1. 4.	Нападающие удары	10	1	9
1. 5.	Блоки	8	1	7
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
2. 1.	Тактика подач	10	2	8
2. 2.	Тактика приёмов и передач	14	2	12
<b>3.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>74</b>	<b>12</b>	<b>62</b>

## Содержание

### *Общая физическая подготовка*

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

### *Специальная физическая подготовка*

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

### *Техническая подготовка*

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

### *Тактическая подготовка*

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

### *Правила игры*

## Формы и средства контроля

**Формой подведения итогов** реализации рабочей программы:

- ✓ мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- ✓ тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- ✓ тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

- ✓ сдача контрольных нормативов по ОФП;
- ✓ результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

### **Способы определения результативности**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

### **Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение**

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Уличная волейбольная площадка
3. 3 волейбольные сетки
3. Стойки для волейбольных сеток.
5. Волейбольные мячи 15 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Комплекты волейбольной формы
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
10. Стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

### **Литература:**

#### ***Для педагога:***

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2009.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2008г.
4. Журнал «Физкультура в школе» № 7,8,9. 2010.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2011.

6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2010.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2010.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»2011.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.

***Для воспитанников:***

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Интернет-ресурсы**

<i>Электронный адрес</i>	<i>Название сайта</i>
<a href="http://lib.sportedu.ru:">http://lib.sportedu.ru:</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/:</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола