

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»**

### **1.1 Область применения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень умений в овладении техникой и тактикой волейбола. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением упражнений на развитие координации движения, двигательной активности, быстроты реакции и тактическими приемами по данной специализации. Основой данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной 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 двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. В процессе тренировок развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

### **1.2. Цели и задачи – требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования**

- создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством волейбола;
- обучение технике перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара, техническим действиям в нападении и защите;
- развитие координации движения, ловкости, быстроты, концентрации внимания, двигательной активности, выносливости;
- формирование знаний по физической культуре и спорту, истории баскетбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, проведении и организации соревнований;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия.

В результате освоения программы обучающийся должен

#### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и тактику игры в волейбол;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

#### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях волейболом;
- специфику тренировочного процесса;
- историю возникновения волейбола и правила организации соревнований.

#### **личностные результаты:**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность

принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы: 138 часов,** программа рассчитана на один учебный год.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

### **2.1. Объем программы и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>138</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>136</i>
Итоговый контроль	<i>зачет в форме проведения соревнования</i>

**2.2 Тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические работы обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>		
<b>Тема 1.1. Техника безопасности. История возникновения волейбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	1. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол.	2
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>		
<b>Тема 2.1. Техника перемещений</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>
	1. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком.	2
	2. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2
<b>Тема 2.2. Прием. Передача. Подача мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>64</b>
	1. Передача мяча двумя руками сверху на месте	2
	2. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений	2
	3. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны	6
	4. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели	6
	5. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	6
	6. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении	6
	7. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях	6
	8. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи	6
	9. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3	2
	10. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3	4
	11. Верхняя прямая подача в прыжке	6
	12. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3	6
	13. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	6
<b>Тема 2.3. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>
	1. Прямой нападающий удар.	4
	2. Нападающий удар с поворотом туловища	4
	3. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой)	4
<b>Тема 2.4. Тактика игры в нападении и в защите</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>
	1. Индивидуальные тактические действия в нападении	10
	2. Групповые тактические действия в нападении	4
	3. Командные тактические действия в нападении через	4

	игрока передней линии без изменения позиций игроков. 4. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков 5. Система игры в защите «углом вперед»	6 4
<b>Раздел 3. Участие в соревнованиях</b>		
<b>Тема 3.1. Участие в соревнованиях</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>
	1. Участие в соревнованиях по волейболу городского/краевого уровня 2. Проведение соревнования. Зачет	26 2
<b>Всего:</b>		<b>138</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» требует наличия: спортивного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи
- Свисток
- Секундомер
- Шведские стенки
- Скакалки
- Гимнастические скамейки
- Методические пособия и рекомендации
- Контрольные нормативы
- Правила игры в волейбол

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

##### **Дополнительные источники:**

1. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2016. - 144с.
2. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 705с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для сред.проф.образования/ Е.В.Конеева [и др.]; под общ. ред.Е.В.Конеевой.—2-е изд., перераб. и доп.—Москва: Юрайт, 2020.—322с.
4. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Дата обращения 20.08.2021)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Дата обращения 20.08.2021)

3. Всероссийская Федерация волейбола. России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://volley.ru/> (Дата обращения 20.08.2021)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>	
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие
использование техники и тактики игры в волейбол	Практическое занятие
применение навыков в организации и проведении спортивных мероприятий	Участие в соревнованиях
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическое занятие
основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях волейболом;	Практическое занятие
специфика тренировочного процесса	Практическое занятие
история возникновения волейбола и правила организации соревнований	Практическое занятие
<b>Личностные результаты:</b>	
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	наблюдение
ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	наблюдение
ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	наблюдение; наличие лично и профессионально го конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	наблюдение
ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	наблюдение
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	наблюдение
ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	наблюдение
ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	наблюдение
ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	наблюдение
ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	наблюдение
<i>Итоговый контроль</i>	<i>зачет в форме проведения соревнований</i>