
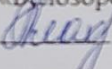
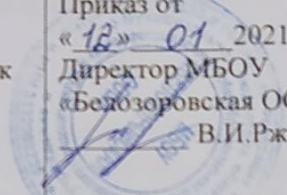


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Белозоровская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано» Руководитель ШМО классных руководителей  И.И.Мальцева Протокол от «12» 01 2021 г. № 3	«Согласовано» Зам. директора МБОУ «Белозоровская ООШ»  О.В. Плахотник «12» 01 2021 г. № 3	«Утверждаю» Приказ от «12» 01 2021 г. № 2 Директор МБОУ «Белозоровская ООШ» В.И.Ржевский 
--	---	---

02-04

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
дополнительного образования детей  
«Волейбол»,  
предназначенная для обучающихся 7 – 9 классов,  
разработана учителем физической культуры  
Кутнях Антоном Михайловичем

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол от «12» 01 2021г. № 3

## **РЕЦЕНЗИЯ**

**на программу дополнительного образования детей «Волейбол» (составитель Кутнях А.М., учитель физической культуры МБОУ «Белозоровская ООШ» Алексеевского района Белгородской области)**

**Наименование авторской программы:** программа дополнительного образования детей «Волейбол»

**Автор-составитель программы:** Кутнях Антон Михайлович, учитель физической культуры МБОУ «Белозоровская ООШ»

**Направленность:** спортивно-оздоровительная.

**Общая характеристика программы:**

Программа дополнительных занятий по физической культуре, разработанная Кутнях А.М., составлена в соответствии с ФГОС и содержанием основного общего образования по физической культуре.

Программа разработана с целью повышения формирования интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризации игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганды ЗОЖ.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Волейбол», способствует овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей: развивает быстроту бега, умение мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц, постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Вид детского объединения – кружок;

Возраст обучающихся – 12-15 лет;

Срок реализации программы – 1 год.

**Эффективность и результаты реализуемой программы.**

Программа предусматривает проведение проверки теоретических, практических знаний, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Сведения об авторе-разработчике программы дополнительного образования:

Кутнях Антон Михайлович родился 13.05.1994г.

Образование: Высшее, закончил Воронежский государственный аграрный университет им. императора Петра I

Место работы: МБОУ «Белозоровская ООШ»

Должность: учитель физической культуры

Адрес: Белгородская область, Алексеевский р-н, с.Ковалёво, ул.Центральная, д.66

Тел.: 7-45-16

Рецензент:

Заместитель директора

О.В.Плахотник

**Экспертное заключение**  
**на авторскую программу по спортивно-оздоровительному направлению**  
**дополнительного образования «Волейбол», представленную Кутнях Антоном**  
**Михайловичем, учителем физической культуры муниципального бюджетного**  
**общеобразовательного учреждения «Белозоровская основная общеобразовательная**  
**школа»**  
**Алексеевского района Белгородской области**

Мы, комиссия в составе Плахотник О.В., заместитель директора, Мальцева И.И., руководитель ШМО классных руководителей, Кутнях С.И., учитель биологии и химии, провели экспертизу авторской программы дополнительного образования «Волейбол», представленную Кутнях Антоном Михайловичем, учителем физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Белозоровская основная общеобразовательная школа» Алексеевского района Белгородской области.

Программа «Волейбол» по спортивно-оздоровительному направлению весьма актуальна на современном этапе обучения в основной школе и направлена на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта по организации дополнительного образования школьников.

Данная программа представляет собой вариант программы организации дополнительного образования школьников по спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для реализации в 7 - 9 классе (34 часа в год).

Структура программы представлена в соответствии с требованиями к составлению программы: пояснительная записка, в которой дано обоснование программы, отражены цель и задачи; ожидаемые результаты реализации программы; тематическое планирование с указанием разделов и тем по разделам, нумерацией занятий и количества часов по темам; содержание деятельности по разделам; условия и ресурсы реализации программы; список литературы, соответствующий содержанию программы.

**Цель:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта истории возникновения и развития волейбола, правил игры;
- обучение техническим приёмам и тактике игры волейбол;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- воспитание умения общаться и вести себя в коллективе, команде;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Программа построена в соответствии с СанПиНами, с учётом современных требований педагогики и психологии, обеспечивает единство воспитания и обучения.

Программа предусматривает проведение проверки теоретических, практических знаний, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в подборе используемых форм и методов, соответствующих возрасту обучающихся, их интересам.

Представленная к рецензии программа способствует овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Программа дополнительного образования «Волейбол» представляет собой завершённый, самостоятельный нормативный документ, выполненный по актуальной тематике, обладающий существенной практической значимостью. Язык и стиль изложения отличаются чёткостью, ясностью, убедительностью и логикой. Программа носит целостный характер, выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей, согласованы цели, задачи и способы их достижения. Всесторонний анализ программы показал, что она составлена в соответствии с ФГОС и рекомендована к реализации в МБОУ «Белозоровская ООШ».

Эксперт \_\_\_\_\_ / Плахотник О.В.  
Эксперт \_\_\_\_\_ / Мальцева И.И.  
Эксперт \_\_\_\_\_ / Кутнях С.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 7 – 9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа «Волейбол» рассчитана на школьников 12-15 лет. Она предусматривает проведение проверки теоретических, практических знаний, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Цель:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта истории возникновения и развития волейбола, правил игры;

- обучение техническим приёмам и тактике игры волейбол;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- воспитание умения общаться и вести себя в коллективе, команде;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

**Занятия проводятся 1 раз в неделю, с недельной нагрузкой 1 час, курс рассчитан на 34 часа в год.**

Практические занятия с юными волейболистами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

#### **Знать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

#### **Уметь:**

- 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;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

#### **Правила безопасности при занятиях волейболом.**

#### **Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. 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:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### **Тактическая подготовка.**

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. 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

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Введение.	1	
2	Общая физическая подготовка	1	4
3	Специальная физическая подготовка	1	5
4	Техническая подготовка	1	12
5	Тактическая подготовка	1	8
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>29</b>

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (Приложение 1)**

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (Приложение 2)**