

Управление образования  
Администрации муниципального образования Алшаронский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №20

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 01.09.2023 года  
Протокол №1



Утверждаю  
Директор МБОУСОШ №20  
М.А. Карартунян  
«01» 09.2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень программы  
Срок реализации – 4 года (168 часов)  
Возрастная категория – от 11 до 17 лет  
Состав группы – 15 человек  
Форма обучения – очная  
Вид программы – модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID – номер Программы в Навигаторе \_\_\_\_\_

Автор- составитель  
Бирюкова Татьяна Петровна,  
педагог дополнительного образования

Нефтегорск, 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Данная рабочая программа является программой дополнительного образования, предназначена для занятий в общеобразовательном учреждении в спортивных клубах и направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений и ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

### **Цель образовательной программы:**

- содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных занятий волейболом.

### **Задачи образовательной программы:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- овладение основными приемами техники и тактики игры волейбол;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- привитие организаторских навыков;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- воспитание моральных и волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

**Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.**

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определенные навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 12-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных

волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Новизна образовательной программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы:**

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 мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

#### **Отличительные особенности образовательной программы:**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

#### **Адресат образовательной программы:**

В программу принимаются дети в возрасте 11-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Уровень образовательной программы, объем и сроки:**

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» рассчитана на 4 года обучения - 168 учебных часа (42 часа в год) и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных дополнительных занятий со школьниками.

Программа предусматривает работу в каникулярное время. Режим занятия по данной программе проводится в форме урока. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин).

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей:** учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы обучения:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;

**Режим занятий:**

| Год обучения     | Количество часов в год | Количество обучающихся в группе | Количество занятий в неделю |
|------------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 1-й год обучения | 42                     | 15                              | 1                           |
| 2-й год обучения | 42                     | 15                              | 1                           |
| 3-й год обучения | 42                     | 15                              | 1                           |
| 4-й год обучения | 42                     | 15                              | 1                           |

**Особенности организации образовательного процесса:**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия;
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- Подвижные игры;
- Эстафеты;
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

1. Основы знаний.
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.

**В разделе «Основы знаний»** представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований, жесты судей, ТБ во время занятий волейболом.

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

**В разделе «Техника и тактика игры»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **1. Основы знаний (теоретическая часть):**

- история возникновения и развитие волейбола;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в волейбол, понятие о методике судейства, жесты судей;
- роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов;
- места занятий, инвентарь.

### **2. Общефизическая подготовка (практическая часть):**

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

### **3. Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
  - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- 4. Техническая подготовка (практическая часть):**
- Техника нападения**
- перемещения и стойки;
  - действия с мячом, передачи мяча;
- Техника защиты:**
- действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком;
  - сочетание способов перемещений и остановок.
- 5. Тактическая подготовка:**
- Тактика нападения:**
- индивидуальные действия;
  - командные действия.
- Тактика защиты:**
- индивидуальные действия;
  - командные действия.
- 6. Контрольные игры и соревнования:**
- Теоретическая часть**
- правила соревнований
- Практическая часть:**
- соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола;
  - учебно-тренировочные игры;
  - физическая подготовленность.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № п/п        | Содержание                  | Группы (количество часов)       |                  |                  |                  |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------|------------------|------------------|
|              |                             | 1-й год обучения                | 2-й год обучения | 3-й год обучения | 4-й год обучения |
| 1.           | Основы знаний               | 2                               | 2                | 2                | 2                |
| 2.           | Общая физическая подготовка | 8                               | 8                | 10               | 10               |
| 3.           | Техническая подготовка      | 20                              | 20               | 18               | 18               |
| 4.           | Тактическая подготовка      | 8                               | 8                | 8                | 8                |
| 5.           | Соревнования                | 4                               | 4                | 4                | 4                |
| 6.           | Контрольные испытания       | 2 раза в год в процессе занятий |                  |                  |                  |
| <b>ИТОГО</b> |                             | <b>42</b>                       | <b>42</b>        | <b>42</b>        | <b>42</b>        |

#### 5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

| № п/п  | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения                              | Количество |
|--|---|------------|
| <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b> |   |            |
| 1  | Волейбол в школе. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Москва «Просвещение»,2010.                          | 1          |
| 2  | «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008. | 1          |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 3   | Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. А.Н.Каинов, Волгоград: «Учитель» 2010.    | 1  |
| 4   | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение»2011.           | 1  |
| 5   | Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. | 1  |
| 6.  | «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.   | 1  |
|     | <b>Информационно-коммуникативные средства</b>  |    |
| 1   | Мультимедийные средства обучения   | 1  |
|     | <b>Технические средства обучения</b>   |    |
| 1   | Компьютер с программным обеспечением   | 1  |
| 2   | Интерактивная доска  | 1  |
| 3   | Мультимедийный проектор  | 1  |
| 4   | Документ – камера  | 1  |
|     | <b>Инвентарь</b>   |    |
| 1   | Стойка волейбольная  | 2  |
| 2   | Сетка волейбольная   | 1  |
| 3   | Мяч волейбольный   | 15 |
| 4   | Фишки для эстафет и спортивных игр   | 20 |
| 5   | Мяч набивной весом 1 кг  | 10 |
| 6   | Скакалка   | 15 |
| 7.  | Мат гимнастический   | 5  |
| 8.  | Секундомер   | 1  |
| 9.  | Рулетка 10 м.  | 1  |
| 10. | Гимнастические скамейки  | 4  |