

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Галановская средняя общеобразовательная школа»

**Принято:**

на заседании педагогического совета  
МБОУ "Галановская СОШ"  
Протокол №12 от 31.08.2023г.  
31.08.2023г.

**Утверждено:**

Приказом директора  
МБОУ "Галановская СОШ"  
Приказ №57 о/д от

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Волейбол»**

Срок реализации программы – 72 часа

Возраст обучающихся первого года обучения: 14-17 лет

Автор-составитель:  
Килина Александра Алексеевна  
учитель физической культуры

с.Галаново,2023г

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.2. Направленность:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

### 1.3. Актуальность

**Актуальность** обусловлена приоритетным направлением социально-экономического развития области, муниципалитета. В условиях современной жизни детское население страны, в том числе, нашего района, ведет малоподвижный образ жизни, просиживая за компьютерами, планшетами, в телефонах, вследствие чего ухудшается здоровье, снижается умственное развитие, дети мало общаются между собой, значит, теряются их коммуникативные навыки. Вовлечение детей и молодёжи в занятия физической культурой и спортом способствует приобщению к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения несовершеннолетних, повышению самооценки, укреплению психического и физического здоровья, формированию устойчивого интереса к волейболу и дальнейшему выбору вида спорта.

**Новизна** программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большее количество желающих заниматься волейболом, а также предусматривает внедрение современных технологий, таких как игровые, здоровье сберегающие и другие.

### 1.5. Адресат программы

Программа адресована детям и подросткам с 14 до 17 лет, впервые выбравших вид спорта «Волейбол», не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Содержание программы разработано с учётом психофизиологических особенностей учащихся этого возраста.

В результате занятий волейболом улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивается костно-мышечная система, вырабатываются волевые усилия, воспитывается чувство ответственности, коллективизма и т.д.

Программа предусматривает получение первоначальных знаний и умений по волейболу.

## **1.6. Объём и сроки освоения программы**

Срок реализации программы один год с объемом 72 часа.

## **1.8. Уровень программы**

Уровень программы - стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы; развитие мотивации к занятиям игры в волейбол.

## **1.10. Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**1.2.1. Цель программы:** Создать условия для развития физических качеств и способностей учащихся, укрепления здоровья, формирования потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

### **1.2.2. Задачи программы:**

#### *Личностные*

- воспитывать морально-волевые качества: настойчивость, терпение, целеустремлённость;
- учить видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### ***Метапредметные***

- развить двигательную активность за счёт направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- учиться работать по определённому плану;
- учиться соблюдать общепринятые нормы поведения;
- уметь делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом.

### ***Предметные***

- познакомить с начальными двигательными навыками игры в волейбол;
- повысить уровень разносторонней физической подготовленности: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;
- обучить комплексному применению упражнений для улучшения результатов общей физической подготовленности;
- освоить знания о физической культуре и спорте, волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***1.3.1. Учебный план (2 часа в неделю)***

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	4	4		Вопросы
2.	Общефизическая подготовка	26	3	23	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	14	3	11	нет
4.	Техническая подготовка	13	3	10	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	6	3	3	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	5	1	4	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия	4	1	3	Контрольные испытания
8.	Итого	72	18	54	

## 1.3.2.Содержание учебного плана

### Теоретические знания

Теоретические знания: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

### Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

### Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема нападающего удара и блокирования. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки

опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком в верх; тоже с набивным мячом.

Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Техническая подготовка**

*Теория:* Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

*Практика:* Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.)

### **Тактическая подготовка**

*Теория:* Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

*Практика:* Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

### **Интегральная подготовка.**

*Теория:* Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой деятельности.

*Практика:* Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).

### **Итоговое занятие.**

*Теория:* Знание правил игры в волейбол.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. жонглирование мяча верхней передачей. Жонглирование мяча нижней передачей.

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### ***Личностные:***

- усилится желание воспитать в себе морально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение;
- появится интерес к занятиям волейболом;
- научатся соблюдать нормы общественного поведения;
- смогут анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

#### ***Метапредметные:***

- будут улучшены результаты общей физической подготовленности
- будут иметь представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;
- будет получен опыт участия в спортивных соревнованиях.

#### ***Предметные:***

- будут усвоены начальные двигательные навыки передвижения на лыжах;
- будут приобретены новые теоретические знания;
- повысят уровень общей и специальной физической подготовленности;
- научатся выполнять технически правильно элементы волейбола;

- научатся применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности

Основными критериями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава учащихся;
- посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники.

## **2.2.Условия реализации программы**

*Для успешной реализации программы необходимы:*

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Специальное оборудование: мячи, сетка волейбольная, свисток, скакалки,

## **2.5.Методические материалы**

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, соревнование,

.



## **Организационные формы обучения**

### *Алгоритм учебно-тренировочного занятия*

#### *Подготовительная часть*

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

#### *Основная часть*

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению лыжных гонок. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, но и выполнение специальных упражнений по освоению техники лыжных ходов. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

#### *Заключительная часть*

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## 2.6. Рабочая программа воспитания

### 1. Характеристика творческого объединения

Группа объединения «Волейбол » формируется с 1 сентября 2023 года. В неё войдут ребята из МБОУ «Галановская СОШ», обучающиеся в 8-11 классах. Программа является краткосрочной (1 год).

Особенностью воспитательной работы в рамках программы «Волейбол» является то, что дополнительное образование детей, являясь составляющей частью образования в целом, сегодня представляет собой необходимое звено в воспитании многогранной личности, способной мыслить универсально, и должно быть направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**Цель программы воспитания:** личностное развитие обучающихся посредством воспитания потребности ведения здорового образа жизни, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

#### **Задачи программы :**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Планируемые результаты:** в процессе воспитательной деятельности, у обучающихся будет сформирована потребность в ведении здорового образа жизни; будет проявляться уважительное отношение к семейным ценностям, известным спортсменам.

### **3. Работа с родителями**

Работа с родителями обучающихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, жизни объединения в целом;
- организация на базе школы семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и школы.

#### ***Работа с коллективом учащихся:***

1. проведение мероприятий на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка, предоставления школьникам возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения;

- 2. сплочение коллектива объединения через: общение , игры на сплочение ;

## 2.7 Календарный план воспитательной работы

### Воспитательная работа на 2022-2023 учебный год.

<b>№</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>Сроки</b>
<b>1</b>	- «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»;	октябрь
<b>2</b>	- Мероприятие по сплочению и приобретению ценностей в коллективе.	ноябрь
<b>3</b>	- спортивно-деловая игра «Как найти себе союзника»	январь
<b>4.</b>	- беседа «Голосуем за здоровый образ жизни вместе».	февраль
<b>5.</b>	- спортивный городской праздник «Спорт для всех» посвященный дню физкультурника.	август

## **Контрольно-Измерительный материал по Волейболу.**

### **1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (не менее 1 метра) в ограниченной зоне (10 передач).**

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

#### Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

#### Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

### **2. Передача мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу двумя руками поочерёдно в паре (из 10 передач).**

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3»- выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач мяча.

#### Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

#### Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

### **3. Прямой нападающий удар через сетку с собственного подброса (5 попыток).**

Оценка «5»- 3 попадания в площадку.

Оценка «4»- 2 попадания в площадку.

Оценка «3»- 1 попадание в площадку.

Оценка «2»- не выполнено ни одного попадания в площадку..

Существенные ошибки:

-отсутствие вертикально взлета

-отталкивание одной ногой

-попадание по мячу не ладонью, а пальцами

-попадание по мячу предплечьем

-неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

-неэнергичное отталкивание и удара

### **Основная литература**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беяева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7. Ю.Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М. 9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.





