

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Управление образования МР "Сосногорск"  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 2" г. Сосногорска

РАССМОТРЕНО  
методическим советом  
Протокол № 6 от 30.05.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 71-1/ОД-I от 28.06.2024г.  
Директор школы Т.В. Политова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность:  
**физкультурно-спортивная**  
Возраст учащихся: **15-18 лет**  
Срок реализации: **2 года**

Составитель:  
Цветкова Е.Н., учитель  
физической культуры

г. Сосногорск  
2024 г.

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ» **физкультурно-спортивной направленности** разработана в соответствии с основными нормативно-регламентирующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196).
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021 (зарегистрировано Министерством Юстиции РФ № 62296 от 29.01.2021 г.)
- Уставом МБОУ «СОШ №2» г. Сосногорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ «СОШ №2» г. Сосногорска.

**Актуальность.** Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое распространённое воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

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 системы. 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.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство ответственности и коллективизма, волю, целеустремленность.

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Занятия по физической культуре в целом, и волейболом – в частности, призваны формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни.

Занятия волейболом характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

**Особенностью программы является:**

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре,
- позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание,
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,
- обучение идёт «от простого - к сложному»,
- знание гигиенических сведений.

**Педагогическая целесообразность** программы дополнительного образования детей заключается в том, что она соответствует социальному заказу: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Цель программы:** формирование потребности к ведению здорового образа жизни через овладение навыками игры в волейбол.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.

3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

***Развивающие:***

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции,
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

***Воспитательные:***

1. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься волейболом, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
2. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

***Образовательные:***

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Расширение двигательного опыта за счёт освоения игры волейбол. Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре,
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций,
5. Приобретение знаний о работе судей,
6. Освоение навыков командной игры.

В секции волейбола принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре. Срок обучения в группе 1 год.

**Количество занимающихся** – от 20 до 25 человек.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной программы: 15-18 лет.

**Сроки реализации программы:**

Данная программа рассчитана на 2 год обучения. Объем программы 1-2-й год обучения – 136 часов, 68 часов в год, 1 раз в неделю по 2 часа.

Основной формой работы в секциях волейбола являются тренировочные занятия в группах, участие в соревнованиях.

Тренировочный процесс в каждой группе строится на основе тематического плана и программы.

В группе начальной подготовки (1 год) занимаются всесторонним физическим развитием, овладевают основами техники и тактики волейбола.

В группе начальной подготовки (2 год) продолжается совершенствование физического развития. Волейболисты должны овладеть техникой основных приёмов игры, уметь применять их в игре, освоить тактические системы игры и комбинации, изучить работу судей.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

**Фронтальная форма** предусматривает подачу материала всему коллективу обучающихся.

**Индивидуальная форма** предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся со стороны педагога таким образом, что позволяет, не уменьшая активности, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе **групповой** (2 – 3 человека) работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно развить свою деятельность на основе взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Групповая деятельность позволяет выполнить наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение).
- Просмотр и разбор игр мастеров высшей лиги, консультации.
- Участие в соревнованиях различных уровней: товарищеские, районные, городские встречи команд.
- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определенных навыков,
- Самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная игра.

После завершения учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- **вводный**, который проводится перед началом занятий и предназначен для

закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.

Он позволяет обучающимся усвоить последовательность технических действий:

- **рубежный**, который проводится после завершения изучения каждого блока. Он закрепляет знания, умения и навыки при выполнении технических действий;

- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Занимающиеся в группе начальной подготовки (1 год) должны:

**По окончании первого года обучения, воспитанники должны уметь:**

1. Верхняя передача на месте.
2. Приём мяча снизу двумя руками.
3. Передача мяча в парах.
4. Нижняя прямая подача.
5. Играть в волейбол, участвовать в товарищеских встречах со сверстниками других школьных спортивных клубов.

**По окончании первого года обучения, воспитанники должны знать:**

1. Правила игры в волейбол.
2. Организацию и проведение соревнований по волейболу.
3. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
4. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

Занимающиеся в группе начальной подготовки (2 год) должны:

**По окончании второго года обучения, воспитанники должны уметь:**

1. Выполнять передачу мяча сверху, снизу.
2. Выполнять нападающий удар.
3. Играть в три касания.
4. Передавать мяч из 2-ой зоны в 3-ю зону, в 4-ю для нападающего удара
5. Выполнять верхнюю прямую подачу.
6. В защитных действиях подстраховывать партнера.
7. Принимать участие в организации и проведении соревнований по волейболу.

**По окончании второго года обучения, воспитанники должны знать:**

1. О пагубном влиянии вредных привычек.
2. Основные правила игры в волейбол.
3. Оказание помощи при травмах.

***Командные умения:***

В течение сезона организуются дружеские встречи со сверстниками, иногда мальчики играют против девочек. Все воспитанники выступают на школьных соревнованиях за свои классы. Лучшие воспитанники играют на районных соревнованиях среди сверстников.

**Формы подведения итогов:**

- контрольные упражнения по ОФП
- контрольные упражнения по СФП
- двусторонние игры
- соревнования с другими школами.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические сведения	2	2	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	31	2	29
3.	Основы техники и тактики игры в волейбол	29	4	25
4.	Контрольные упражнения, игры, посещение соревнований	6	2	4
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>

### 2 год обучения

№	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические сведения	2	2	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26
3.	Основы техники и тактики игры в волейбол	28	2	26
4.	Правила игры в волейбол, организации и проведение соревнований	5	1	4
5.	Контрольные упражнения, игры, посещение соревнований	5	1	4
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 год обучения

#### 1. Теоретические сведения:

- беседа на тему «Волейбол как средство физического развития; гигиенические правила занятий физическими упражнениями, правила безопасности при игре, в спортивном зале и на спортивной площадке; предупреждение травматизма; основные приемы самоконтроля; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости; основные принципы физического развития.

#### 2. Практические занятия:

- подвижные игры на развитие внимания, чувства коллективизма, ловкости, игры на сплочение команды.

#### 3. Общая и специальная физическая подготовка:

- упражнения для привития быстрого рывка с места и быстроты ответных действий; упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча; упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подачи мяча; упражнения с набивным мячом; упражнения с волейбольным мячом, упражнения для развития прыгучести.

#### 4. Изучение и совершенствование техники и тактики игры:

Техника: стойки; перемещения; прием двумя руками сверху; прием двумя руками снизу; нижняя прямая подача.

Тактика: индивидуальные тактические действия в защите; групповые и командные действия в защите; групповые и командные действия в атаке.

#### 5. Контрольные испытания:

- прохождение контрольных нормативов для прослеживания роста физических способностей учащихся и мотивирования их для дальнейшего развития.

#### 6. Соревнования:

- участие в общешкольных соревнованиях по волейболу; участие в районном этапе соревнований по волейболу в составе команды школы, участие в товарищеских встречах школьных спортивных клубов.

## **2 год обучения**

### **1. Теоретические сведения:**

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями, правила безопасности при игре, в спортивном зале и на спортивной площадке; предупреждение травматизма; основные приемы самоконтроля; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости; основные принципы физического развития.

### **2. Практические занятия:**

- подвижные игры на развитие внимания, чувства коллективизма, ловкости, игры на сплочение команды.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка:**

- упражнения для привития быстрого рывка с места и быстроты ответных действий; упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча; упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подачи мяча; упражнения с набивным мячом; упражнения с волейбольным мячом, упражнения для развития прыгучести.

### **4. Изучение и совершенствование техники и тактики игры:**

Техника: стойки; перемещения; прием и передачи мяча двумя руками сверху и снизу; прием мяча с подачи; подача мяча; нападающий удар и блокирование; учебные игры.

Тактика: индивидуальные тактические действия в защите и нападении; групповые и командные действия в защите; групповые и командные действия в нападении.

### **5. Контрольные испытания:**

- прохождение контрольных нормативов для прослеживания роста физических способностей учащихся и мотивирования их для дальнейшего развития.

### **6. Соревнования:**

- участие в общешкольных соревнованиях по волейболу; участие в районном этапе соревнований по волейболу в составе команды школы, участие в товарищеских встречах школьных спортивных клубов.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной формой для практической части занятий в секции волейбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстраций наглядных пособий.

### **Методы применяемые в процессе обучения:**

- рассказ
- показ
- объяснение
- разучивание упражнения в целом и по частям
- повторный метод
- метод усложнения условий выполняемого приёма
- игровой метод
- соревновательный
- круговая тренировка

### **Техническое оснащение занятий:**

- сетка волейбольная
- гимнастические стенки
- гимнастические маты
- скакалки.
- мячи набивные (масса 1 кг)
- мячи волейбольные

## ЛИТЕРАТУРА

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.,Просвещение, 2011г.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М.,Просвещение,1980г
3. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970