

Областное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей — интернат №1» г. Курска  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
«УСПЕХ»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании  
экспертного совета  
Протокол № 1

«31» ~~сентября~~ 20 19 г.  
Председатель ЭС

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ОБОУ  
«Лицей-интернат №1»  
г. Курска  
М.Е. Моршнева



ВВЕДЕНО  
в действие

Приказ № 600  
от 26. 09. 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**"ВОЛЕЙБОЛ"**

**Направленность:** социально-гуманитарная

**Целевая аудитория:** 14-17 лет

**Автор программы:** Репринцев И.В.,  
старший преподаватель кафедры  
развития образовательных систем ОГБУ ДПО КИРО

Курск, 2019

Наименование программы	«Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	<p>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.</p> <p>Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в то же время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.</p> <p>Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров. Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение.</p>

	<p>Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.</p> <p>Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.</p>
Краткое описание программы	<p>В программе предусмотрено выделение большого количества 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, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования с целью перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.</p> <p><b>Классификация программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– по степени авторства – модифицированная;</li><li>– по уровню усвоения – общекультурный (базовый) уровень;</li><li>– по форме организации содержания и процесса педагогической</li></ul>

	<p>деятельности – интегрированная;</p> <p>– по уровню сложности - базовый уровень.</p>
<p>Цели и задачи программы</p>	<p><b>Цель программы</b></p> <p>Сформировать у обучающегося устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на базовом уровне.</p> <p>Воспитать обучающегося разносторонней, гармонично развитой личностью, достойным и полноправным членом нашего общества.</p> <p>Совершенствовать физическое и духовное состояние воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом. Развивать двигательные умения и навыки в процессе занятий волейболом. Пропагандировать здоровый образ жизни.</p> <p>Сформировать у обучающегося устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на базовом уровне.</p> <p>Воспитать обучающегося разносторонней, гармонично развитой личностью, достойным и полноправным членом нашего общества.</p> <p>Совершенствовать физическое и духовное состояние воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом. Развивать двигательные умения и навыки в процессе занятий волейболом. Пропагандировать здоровый образ</p>

жизни.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие **задачи:**

***Образовательные:***

- обучение основам техники волейбола и правилам игры;
- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- расширение знаний в области волейбола и спорта в целом;
- укрепление здоровья детей средствами физических упражнений;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта.

***Воспитательные:***

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

– воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

– воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;

– формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

– воспитание упорства и трудолюбия, настойчивости в достижении цели, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

***Развивающие:***

– повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

– развитие спортивных способностей обучающихся;

– развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года;

– совершенствование навыков и умений игры;

развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие **задачи:**

***Образовательные:***

– обучение основам техники волейбола и правилам игры;

– обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

– развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;

– расширение знаний в области волейбола и спорта в целом;

– укрепление здоровья детей средствами физических упражнений;

– обучение тактическим действиям;

– обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

– овладение навыками регулирования психического состояния;

– выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта.

***Воспитательные:***

– выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

– воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

– воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- воспитание упорства и трудолюбия, настойчивости в достижении цели, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

***Развивающие:***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развитие спортивных способностей обучающихся;
- развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Кол-во обучающихся

Группа 15-20 человек/ 12-15 лет/ 6-8 класс

Тематический план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общеспортивная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
1.1	Общеразвивающие упражнения	2	1	1
1.2	Упражнения на снарядах и тренажерах	4	1	3
1.3	тренажерах	4		4



	Спортивные и подвижные игры			
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
2.1	Упражнения, направленные на развитие силы	2		2
2.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2
2.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	2		2
2.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	4		4
2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	2	2
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
3.1	Приемы и передачи мяча	4		4
3.2	Подачи мяча	4		4
3.3	Стойки	2		2
3.4	Нападающие удары	4	2	2
3.5	Блоки	2		2
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
4.1	Тактика подач	2		2
4.2	Тактика приемов и передач	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

	<b>Итого:</b>	<b>48</b>		
Кадровое обеспечение программы				

Ресурсное обеспечение программы

**Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение**

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 162 м<sup>2</sup>
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Шесть волейбольных сеток (3 с металлическими тросами, 2 из них с антеннами)
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи - 30 штук.
6. Набивные мячи - 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей - 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 24 комплекта волейбольной формы (16 мужских и 8 женских).
10. Тренажерный зал.

**Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое**

**обеспечение**

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 162 м<sup>2</sup>
  2. Уличная волейбольная площадка.
  3. Шесть волейбольных сеток (3 с металлическими тросами, 2 из них с антеннами)
  4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
  5. Волейбольные мячи - 30 штук.
  6. Набивные мячи - 12 штук.
  7. Сетка для переноса мячей - 2 штуки.
  8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
  9. 24 комплекта волейбольной формы (16 мужских и 8 женских).
  10. Тренажерный зал.
  11. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
  12. Хорошо оборудованный школьный стадион.
- Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:  
Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате освоения программы **1 года обучения**

***учащиеся должны знать:***

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры и соревнований, терминологию игры и жесты судьи;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- основы техники и тактики волейбола.

***учащиеся должны уметь:***

- перед игрой самостоятельно выполнять разминку;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе;
- применять в игре изученные технико-тактические действия и приемы;
- соблюдать правила игры.