

Департамент по социальным вопросам администрации г. Ишима  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Ишимская школа-интернат»

Рассмотрено  
на методическом совете  
МАОУ «Ишимская школа-интернат»  
Протокол №4  
« 26 » 08 2022г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Ишимская  
школа-интернат»  
Г.А. Калугина  
Приказ №81 от « 29 » 08 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
по волейболу

Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок освоения программы: 2года  
Объем программы: 68часов

Автор - составитель:  
Каткова О.В., учитель

г. Ишим  
2022г.

## Волейбол

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 8-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных и городских соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих секцию ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

#### 1.1 Направленность программы

Данная дополнительная образовательная программа имеет физкультурноспортивную направленность.

#### 1.2 Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность

Актуальность программы. Спортивные игры представляют собой очень важный раздел в ряду средств физического воспитания школьников.

Они должны способствовать закреплению и совершенствованию изученных упражнений или решать самостоятельные задачи по развитию физических качеств. Подвижные и спортивные игры укрепляют здоровье ребенка, развивают двигательные качества, навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений, способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма - нервной, сердечнососудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у школьников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе.

Огромная роль в физическом развитии и воспитании ребенка принадлежит игре - важнейшему виду детской деятельности.

Новизной программы. Программа «Спортивные игры» разрабатывалась, во-первых, с ориентацией ее на создание безопасного пространства для детей. Во-вторых, она включает в себя здоровьесберегающие технологии, спортивно-дидактические игры и особые формы двигательной активности детей, которые имеют оздоровительную направленность, что благотворно влияет на весь организм ребенка, способствует сохранению и укреплению его физического и психического здоровья, и главное, помогает сформировать и развить внутренние мотивы учащихся к пониманию ценности здоровья, стремлению выполнять гигиенические процедуры, физические упражнения, вести подвижный образ жизни. Содержание данной программы основано на следующих принципах: - принцип психологической комфортности.

Создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов образовательного процесса; - принцип от простого к сложному. Он подразумевает постепенное повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Программа разработана в соответствии с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность. Программа кружковой деятельности «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

### 1.3 Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому

- физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Метапредметные:**

- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения;
- содействовать развитию физической выносливости;

#### **Личностные:**

- формировать в ребенке уверенность в своих силах перед участием в показательных выступлениях и соревнованиях различных уровней;
- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи, сотрудничества;
- способствовать профессиональному самоопределению.

#### **1.4 Отличительные особенности данной программы.**

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки), результаты участия в соревнованиях.

#### **1.5 Адресат программы**

Программа «Волейбол» предназначена для детей в возрасте от 14 до 18 лет.

#### **1.6 Объем и срок освоения программы**

Объем программы - 68 часов в год (2 часа в неделю). Срок реализации программы - 2 года

#### 1.7 Формы обучения.

Форма обучения - очная.

#### 1.8 Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение осуществляется по предварительному медицинскому допуску.

#### 1.9 Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Для группы 1-го года обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

### **Планируемые результаты обучения.**

Образовательные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта

Взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах

обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения,

Снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### 1.11 Формы аттестации

По образовательной программе могут быть соревнования,

которые проводятся с целью самореализации и самоутверждения обучающихся,.

#### 1.12 Формы отслеживания и фиксации результатов освоения программы

Видеозапись, грамота, диплом, протокол соревнований, фотоотчет.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Сетка волейбольная

2. Скамейки гимнастические

3. Гимнастическая стенка

4. Гимнастические скамейки

5. Гимнастические маты

6. Скакалки

7. Мячи набивные

8. Мячи волейбольные

9. Мячи баскетбольные

#### 1.15 Информационное обеспечение

### Учебно-тематическое планирование

Уровень сложности	Год обучения	Дисциплины (модули)	Количество часов			Форма аттестации, контроля
			Всего	Теория	Практика	

Базовый	1	Инструктаж по Т.Б. и Б.Д.Д. Характеристика волейбола и правила игры	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Предварительная подготовка: стойки остановки ведения перемещения	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Передача мяча сверху (подводящие упражнения)	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах, у стены, надсобой.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча с низу. Верхняя прямая подача.	3	1	2	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Приём мяча с низу двумя руками в парах, у стены.	3	1	2	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Обучение нападающему удару: (разбег прыжок) Обучение на схематических рисунках.	3	1	2	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Удар по мячу (подбрасывание мяча вверх-разбег-прыжок-удар	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Блок (подготовительные и подводящие упражнения). Обучение. Ошибки.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Тактика нападения (индивидуальные действия).	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Тактика защиты (индивидуальные действия). Приём подач. Приём нападающего удара.	2	1	1	устный опрос,
Базовый	1	Тактика защиты (групповые действия): не прятаться за блок, занять позицию в зоне свободной от блока.	2	1	1	устный опрос, практическое задание



		Страховка блокирующего				
Базовый	1	Повторение изученного материала (мини-зачёт)	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	1	Соревнования в группе.	2	1	1	устный опрос,
Базовый	1	Подведение итогов.	2	1	1	устный опрос,
Базовый	2	Инструктаж по Т.Б. и Б.Д.Д. Соревнования внутри группы по освоению тактических действий.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Упражнения для развития физических качеств волейболиста (силы). Подвижные игры. Специально-силовые упражнения.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Развитие быстроты реакции и ловкости. Подвижные игры	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча одной рукой с перекатом на бедро, грудь и живот	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Нижняя прямая подача с 9-ти метров. подача мяча в зону 6-3 Развитие ловкости. Игра.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Групповые упражнения в передачах мяча и приёме от нижней подачи учебная игра.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Совершенствование навыков перемещений, передач в волейболе. Нападающий удар с разбега. Игра.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Нападающий удар. Блокирование	2	1	1	устный опрос, практическое



		нападающего удара. Подача с прыжка. Игра.				задание
Базовый	2	Нападающий удар с блокированием. Взаимодействие игроков в зоне 1-6-3-2. Игра с соблюдением правил.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Соревнования внутри группы. Сдача контрольных нормативов.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Повторение изученного материала. Учебная игра с определёнными задачами.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Подача с прыжка. Игра.	2	1	1	устный опрос, практическо е задание
Базовый	2	Нападающий удар с блокированием. Взаимодействие игроков в зоне 1-6-3-2. Игра с соблюдением правил.	2	1	1	устный опрос, практическо е задание
Базовый	2	Повторение изученного материала. Учебная игра с определёнными задачами	2	1	1	устный опрос, практическо е задание
Базовый	2	Игровые задания соревновательного типа.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
Базовый	2	Подведение итогов. Теория.	2	1	1	устный опрос, практическое задание
		Итого	32 часа (1 модуль) 34 часа (2 модуль)			

#### 1. Модуль:

- Обучение передвижениям игрока
- Обучение навыкам игры в волейбол
- Обучение техническим действиям
- Развитие физических качеств

#### 2. Модуль

- Обучение навыкам игры в волейбол

- Обучение техническим действиям
- Развитие физических качеств

### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

1. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

2. Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно- оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Личностными результатами программы являются следующие умения:

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-выражать свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Тематическое планирование**

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во часов	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля и т.д.)	Мероприятия за рамками учебного плана
сентябрь	5	14.00-15.00	1	«Техника безопасности на занятиях по волейболу». ОФП.	
	12, 19	14.00-15.00	2	«История развития волейбола. Правила игры в волейбол.» ОФП	
	26	14.00-	1	Разучивание техники	

		15.00		нападения: стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. ОФП	
октябрь	3	14.00-15.00	1	Разучивание техники нападения: стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. ОФП	
	10, 17, 24	14.00-15.00	3	Закрепление техники нападения: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. СФП.	
ноябрь	7, 14	14.00-15.00	2	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху на месте. СФП.	
	21, 28	14.00-15.00	2	Разучивание техники передачи мяча над собой. СФП.	
декабрь	5, 12	14.00-15.00	2	Разучивание техники приема мяча двумя снизу. СФП.	
	19, 26	14.00-15.00	2	Разучивание нижней прямой подачи. ОФП.	
январь	9	14.00-15.00	1	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. СФП.	
	16	14.00-15.00	1	Разучивание техники передачи сверху у стены. СФП.	
	23	14.00-15.00	1	Разучивание техники нижней прямой подача. Прием мяча двумя руками снизу. СФП.	
	30	14.00-15.00	1	Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. ОФП	
февраль	6	14.00-15.00	1	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели. ОФП	
	13	14.00-15.00	1	Закрепление техники выполнения нижней прямой подача. Прием мяча двумя руками снизу. ОФП.	
	20	14.00-15.00	1	Закрепление техники выполнения передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	

				СФП.	
	27	14.00-15.00	1	Разучивание техники выполнения передачи мяча в прыжке. СФП	
март	6	14.00-15.00	1	Разучивание техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.	
март	13	14.00-15.00	1	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча двумя снизу с подачи. СФП.	
	20	14.00-15.00	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	
апрель	3	14.00-15.00	1	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Учебная игра в волейбол	
	10	14.00-15.00	1	Разучивание техники выполнения верхней прямой подачи Учебная игра в волейбол	
	17	14.00-15.00	1	Разучивание техники выполнения передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	
	24	14.00-15.00	1	Разучивание техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
май	2	14.00-15.00	1	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
	8	14.00-15.00	1	Закрепление техники выполнения передачи мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	
	15	14.00-15.00	1	«Влияние физических упражнений на организм человека».	

				Учебнотренировочная игра в волейбол.	
	22	14.00-15.00	1	Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
май	29	14.00-15.00	1	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха
2. Кондаков В.Л.: Организация и проведение соревнований по волейболу в вузе. - Белгород: БелГУ, 2010
3. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2010
4. Российский футбольный клуб, БРОО "Федерация футбола", Комитет по мини-футболу ; Сост.: И.А. Руцкой, А.В. Богданов, Г.Г. Зюбан и др.: Сборник основных документов для участия в областных соревнованиях по мини-футболу на 2010-2012 гг.. - Белгород: Роза, 2010
5. авт.-сост. канд. пед. наук А.Ю. Костарев; канд. пед. наук В.И. Щемелинин; Федерация русской лапты России: Русская лапта. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2008
6. Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. - М.: Советский спорт, 2008
7. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2008
8. Нестеровский Д.И.: Баскетбол: Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2008
9. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2008

Литература для обучающихся и их родителей:

1. Кондаков В.Л.: Организация и проведение соревнований по волейболу в вузе. - Белгород: БелГУ, 2010
2. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2010