

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Орский индустриальный колледж»  
г. Орска Оренбургской области  
(ГАПОУ «ОИК»)



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Год обучения: 1  
Возраст обучающихся: с 16- 17лет.

Разработчик:  
Барсукова И.Н.

г.Орск 2017

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Условия реализации программы
4. Учебно- тематическое планирование на 1 год обучения(юноши  
Учебно- тематическое планирование на 1 год обучения(девушки)
5. Содержание тем
6. Ожидаемые результаты. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.
7. Основные направления содержания деятельности
8. Библиографический список

## 1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность данной Программы - физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, в связи с высокой учебной нагрузкой, необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей. Также актуальность программы секции волейбола заключается в вовлечении подростков в учебно-воспитательный процесс, где они получают опыт творческой деятельности и эмоционально-ценностных отношений, развиваются физически, формируют способности к самоопределению, самоактуализации, рефлексии, а также используют преимущества неформального коллективного общения, совместной продуктивно-творческой деятельности подростков и педагога.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физической деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Вид группы: комплексный

Состав группы: постоянный

Форма занятий: групповая

Срок обучения: 1 год.

Количество обучающихся: 15

Возраст обучающихся: с 16-17 лет

Количество занятий в неделю: юноши- 2, девушки-3

Количество учебных часов за неделю: юноши- 4 часа, девушки-6 часов

Количество учебных часов за год: юноши-156, девушки-234

## 2 Цели и задачи

Волейбол- это командная игра. Впервые термин волейбол (англ. Volley ball-« отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Это силовая подача в прыжке ,мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств. В секции учащиеся приобретают необходимые навыки и умения. Совершенствование верхней, нижней передач, подачи. Овладение техникой и тактикой нападения, и защиты.

Цель: Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры, выступление на соревнованиях.

Задачи

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Устойчивость организма к различным заболеваниям.

Образовательные:

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

Воспитательные:

1. Выработка у учащихся привычку соблюдения режима.
2. Развивать умения самостоятельно заниматься заданиями в парах.
3. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
4. Воспитывать положительные черты характера( организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества(честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).

### 3 Условия реализации программы

Оборудование - волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол, тренировочный щит, мячехет, блок-щитки, имитатор блока.

Дидактические материалы- плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы.

Необходимые материалы для выполнения программы- спортивная форма и обувь для занятий, диски по волейболу.

### 4 Учебно- тематическое планирование на 1 год обучения(юноши)

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения на развитие основных движений		32	32
3	Специальная физическая подготовка		34	34
4	Упражнения для быстроты и прыгучести		15	15
5	Общая физическая подготовка		15	15
6	Учебно-тренировочная игра		34	34
7	Товарищеские встречи и соревнования		20	20
8	Выполнение зачетных требований		4	4
ИТОГО				156

### Учебно- тематическое планирование на 1 год обучения(девушки)

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Упражнения на развитие основных движений		44	44
3	Специальная физическая подготовка		44	44
4	Упражнения для быстроты и прыгучести		24	24
5	Общая физическая подготовка		24	24
6	Учебно-тренировочная игра		50	50
7	Товарищеские встречи и соревнования		40	40
8	Выполнение зачетных требований		4	4
ИТОГО				234

### 5 Содержание тем

1. Вводное занятие
  - Правила поведения в спортзале.
  - Правила проведения разминки.
  - Правила гигиены после занятий
2. Упражнения на развитие основных движений
  - ходьба
  - бег
  - прыжки
  - повороты на 180° в движении.
  - Нападающие удары
  - Приемы сверху и снизу.
  - Подачи.
3. Специальная физическая подготовка
  - На пятках, на носках
  - На внешней, внутренней стороне стопы.
  - Приставные шаги
  - Скрестные шаги
  - Спиной вперед.
  - Прыжки с ног на ногу.
4. Упражнения для быстроты и прыгучести
  - Остановка в два шага.
  - Упор лежа- передвижение на руках вправо(влево).
  - Многократные броски набивного мяча от груди.
  - Передачи волейбольного мяча в стену.
  - Подачи с максимальной силой в сетку.
  - Прыжки и удары.
  - Скоростной бег.
5. Общая физическая подготовка

- кроссовая подготовка
  - игра в гандбол, пионербол.
  - Атлетическая подготовка.
6. Учебно-тренировочная игра .
  7. Товарищеские встречи и соревнования
  8. Выполнение зачетных требований.

## **6 Ожидаемые результаты. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.**

Должны:

- уметь жонглировать мячом .
- Уметь делать разминку.
- Уметь выполнять упражнения в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Уметь выполнять нападающий удар.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.

## **7 Основные направления содержания деятельности.**

Во время секций основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу используются многократное повторение обще-развивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый учащийся рассматривается как потенциальный спортсмен. Часто используются игры в парах для обучения приемов, подач в зоны. Конечно нужно обратить пристальное внимание на развитие личности ребенка, его природных данных, на укрепление здоровья. Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

Способы контроля

1. Тестовые упражнения.
2. Зачеты
3. Выполнение обще-развивающих упражнений.
4. Соревнования.

## **Библиографический список**

1. Настольная книга учителя физической культуры ( под. ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с