

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 115 г. Челябинска»  
(МБОУ «СОШ № 115 г. Челябинска»)

Комсомольский пр., д. 55а, г. Челябинск, 454014  
тел./факс (351) 741-04-10, e-mail: [mou1115@mail.ru](mailto:mou1115@mail.ru), web-сайт: [115школа.рф](http://115школа.рф)  
ОКПО 36920733; ОГРН 1027402544839; ИНН/КПП 7448026090/744801001

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №115  
г. Челябинска  
\_\_\_\_\_/Пикатова Н. Б.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 01 – 27.06.2023

Год разработки программы: 2023

Автор-составитель:  
Гаращук Владислав Иванович,  
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни. Посещение спортивных кружков и секций постепенно входит в привычку большого количества людей. Единственная профилактика вредных последствий гипокинезии – рациональная организация двигательного режима, включающая различные по характеру и интенсивности физические нагрузки. Одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья являются активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Интерес к спортивным играм с каждым годом растет. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на обучение детей 10-16 лет.

## ЦЕЛЕВОЙ БЛОК ПРОГРАММЫ

**Цель:** Организация учебно-тренировочных восстановительных сборов с целью создания условий для активного отдыха, оздоровления и поддержания физической формы и подготовленности юных спортсменов.

### **Основные задачи:**

1. развивать физические качества;
2. расширять технический арсенал;
3. совершенствовать групповые физические взаимодействия;
4. реализовывать достигнутый потенциал атлетической и технической подготовленности в условиях игровой деятельности;
5. создавать благоприятный эмоциональный фон при занятиях волейболом;
6. оздоравливать юных волейболистов.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Подготовка к новому тренировочному сезону.

2. Подготовка к соревнованиям по календарному плану
3. Приобретение атлетической подготовки.
4. Улучшение физической формы волейболисток и профилактика заболеваний и получения спортивных травм.
5. Выполнение оздоровительной и воспитательной программы.

### **КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на детей как младшего, так и среднего школьного возраста (10-16 лет). По продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение одного месяца. Сроки реализации программы: июнь 2022 г.

### **КРИТЕРИИ И СПОСОБЫ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Благоприятный психологический климат в детском и взрослом коллективах;
2. Удовлетворенность детей предложенными разнообразными видами деятельности, формами работы;
3. Желание участвовать в дальнейшей работе;
4. Проявление инициативы детей в организации досуга;
5. Внедрение эффективных форм организации отдыха;
6. Развитие творческой активности каждого ребенка.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2
2	Учить правила игры Теоретическое занятие	1
3	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	2
4	ОРУ с мячами, передачи мяча в парах	2
5	Верхняя передача мяча в парах, нижняя подача	2
6	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	2
7	Остановка прыжком. С мячом и без мяча. Правила игры в волейбол	1
8	Совершенствовать стойку игрока в волейболе	2
9	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2
10	Развитие скоростно-силовых способностей	2

11	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
12	Прямой нападающий удар, блокирование	2
13	Групповые взаимодействия	2
14	Тестирование по технической подготовке	2
15	Подача мяча по зонам	2
16	Овладение судейской практикой	1
17	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2
18	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Все тренировки проходят на спортивных площадках, спортивном зале. Предполагается наличие спортивного оборудования волейбольной площадки, оснащенной сеткой, разметкой и местами для отдыха, так же наличие спортивного городка с различными скамейками и турниками. Необходимый инвентарь - мяч волейбольный в количестве 7 штук, -

насос – 1 шт.; -

скакалки – 15 шт.; -

резиновые, баскетбольные, футбольные мячи – 1-2 шт.

### **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2016 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2016г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2016.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2020 г.
7. Железняк Ю. Д. И др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 2021 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2018 г.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 2015г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2016.
11. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2017.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2013.
13. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2021.
14. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2014 г.
15. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2017.
16. Медицинский справочник тренера. М., 2016 г.
17. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2017.
18. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 2019.
19. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.