

# МБОУ ДО №3 « Спортивная школа Олимпийского резерва №3»

## «Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная  
программа (физкультурно-  
оздоровительная)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

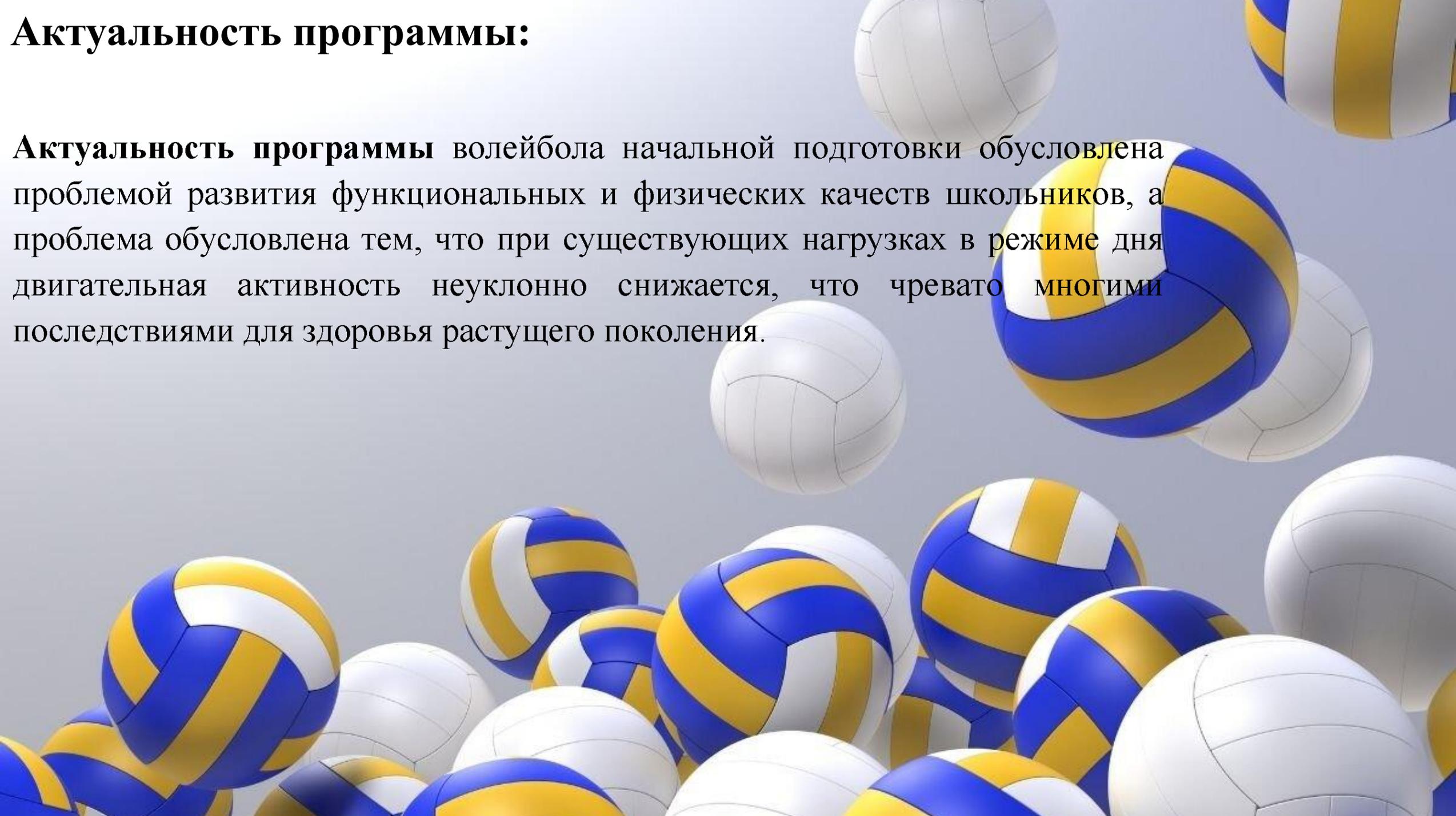
Уровень реализации программы:  
подготовительный

Автор-составитель: педагог  
дополнительного образования:  
Кравченко Валерия Олеговна



## **Актуальность программы:**

**Актуальность программы** волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.



## **Цели и задачи программы:**

Задачи программы:

### ***Образовательные***

формирование двигательных качеств;  
получение новых знаний.

обучение игре в волейбол (техника, тактика).

### ***Развивающие***

развитие физических навыков;  
закаливание;

развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).

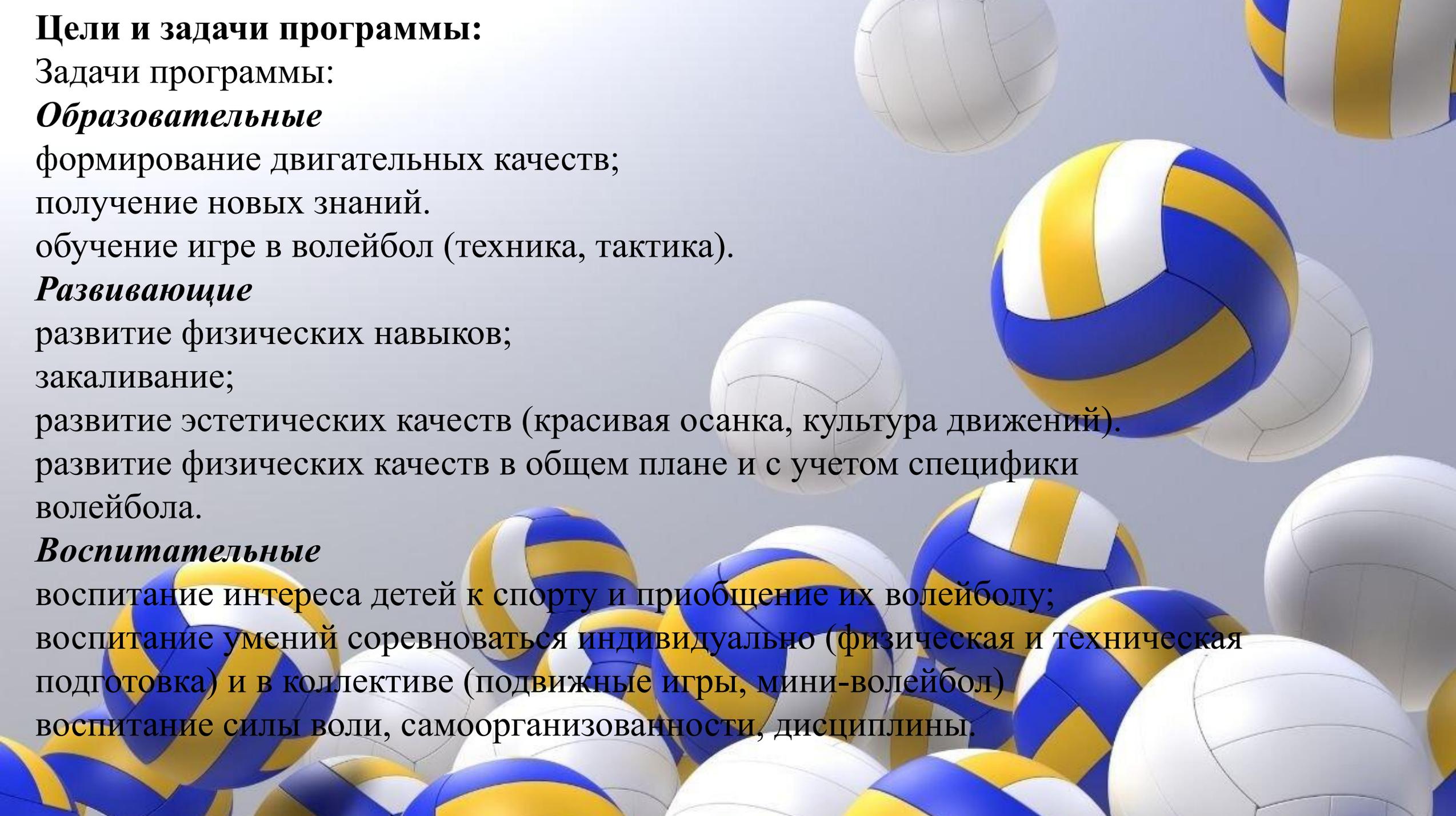
развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

### ***Воспитательные***

воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;

воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)

воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.



# «Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная программа ( в области физкультурно – оздоровительной деятельности)

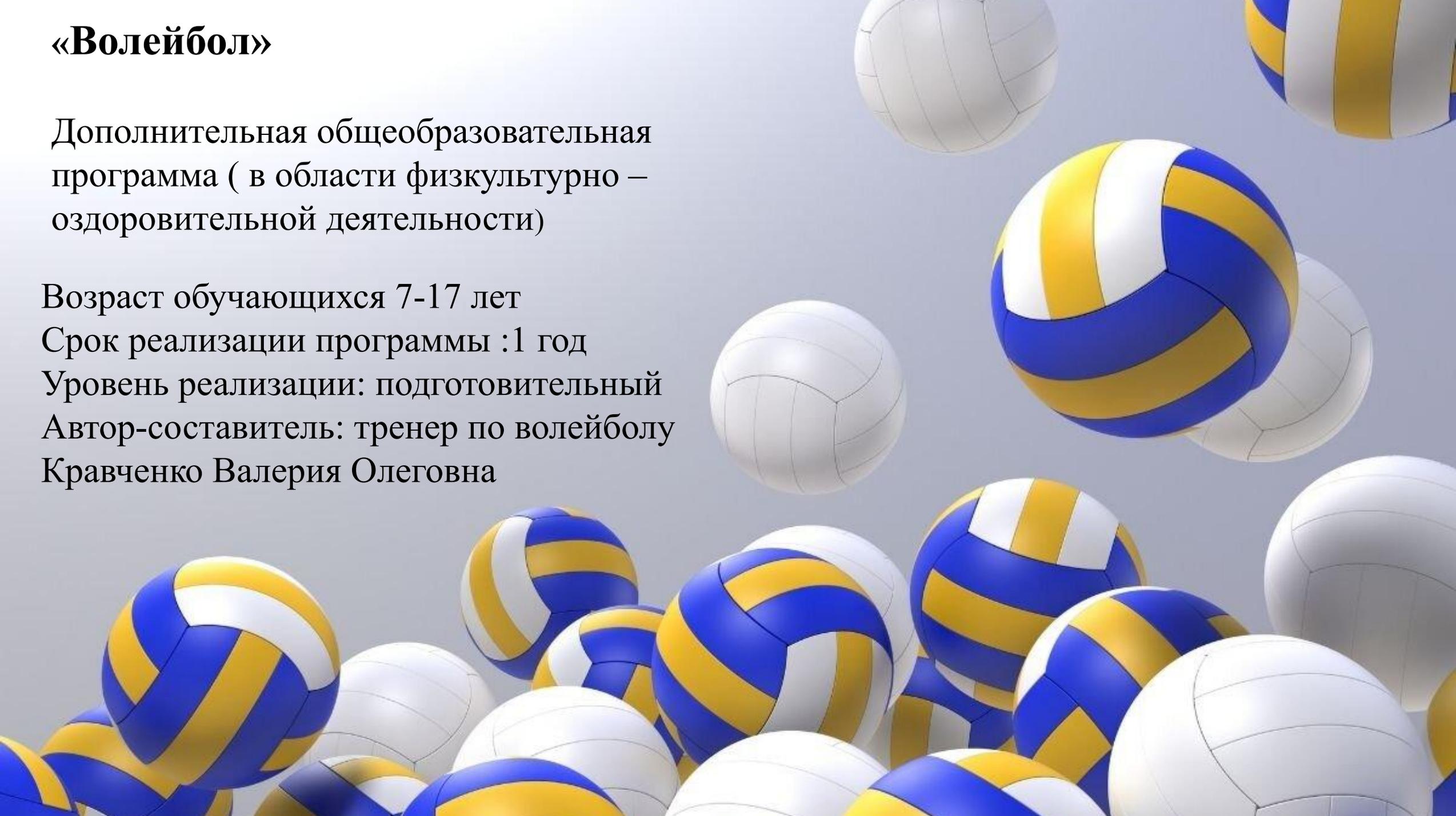
Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации программы :1 год

Уровень реализации: подготовительный

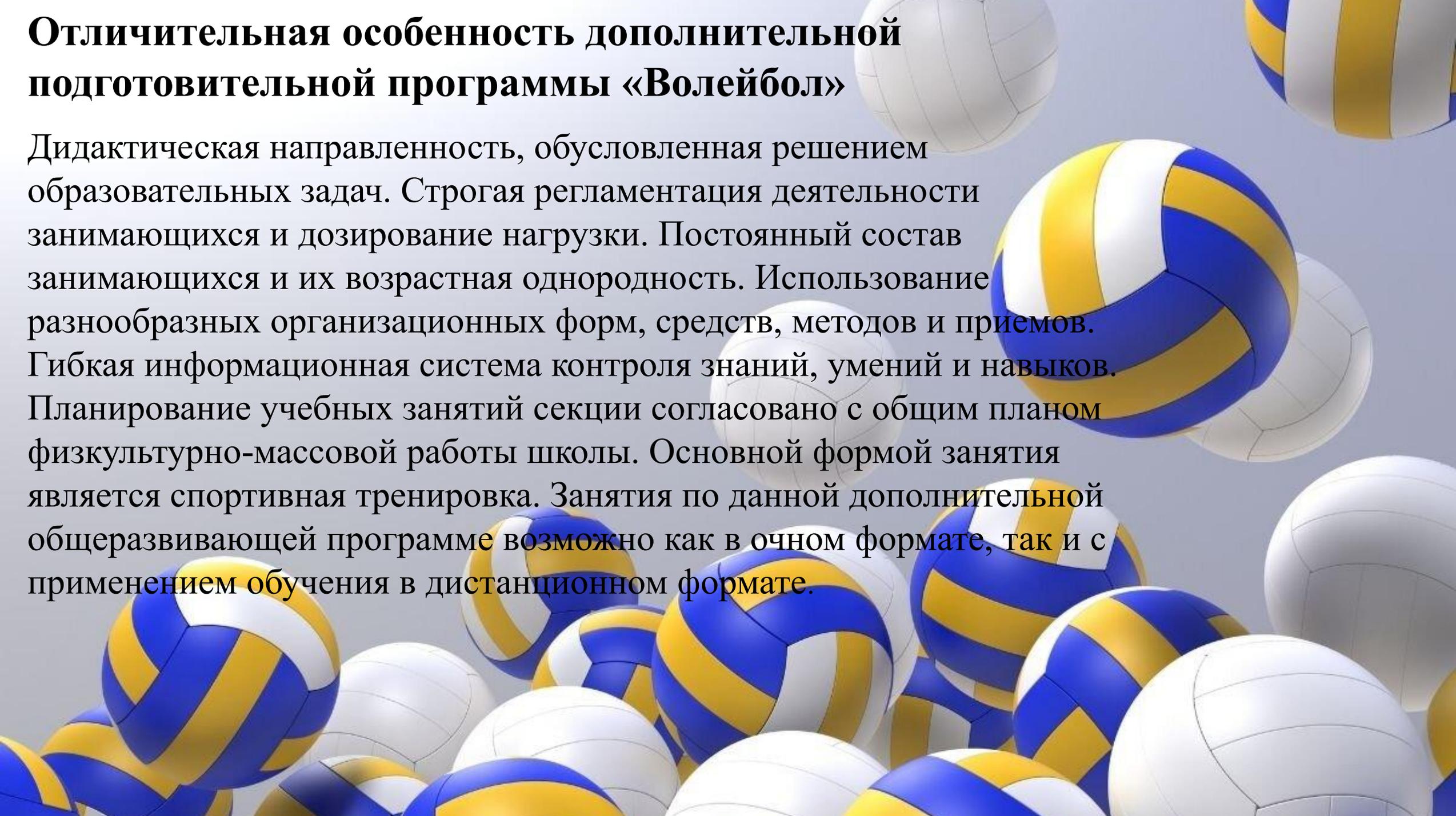
Автор-составитель: тренер по волейболу

Кравченко Валерия Олеговна



## **Отличительная особенность дополнительной подготовительной программы «Волейбол»**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.



# **Продолжительность занятий в рамках реализации дополнительной подготовительной программы «Волейбол»**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

Количество часов в год – 3 раза в неделю по 1,5 академических часа

Общее количество часов за год – 144. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма обучения – групповая, очная.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Занятия проводятся два раза в неделю, общее количество часов в неделю – 4 часа.

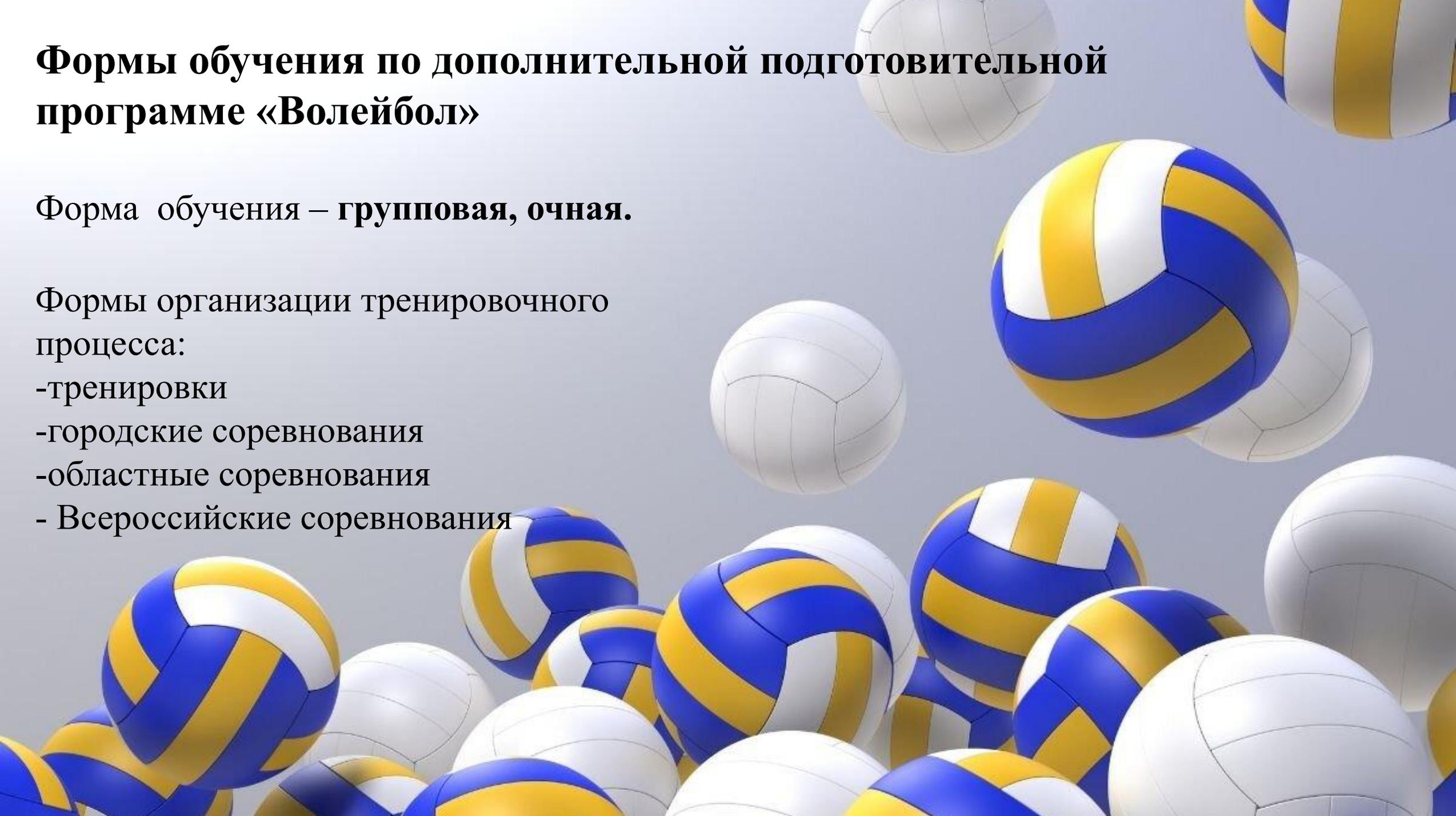
Академический час- установленная продолжительность занятий по учебному плану образовательной программы, 45 минут.

# Формы обучения по дополнительной подготовительной программе «Волейбол»

Форма обучения – групповая, очная.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировки
- городские соревнования
- областные соревнования
- Всероссийские соревнования



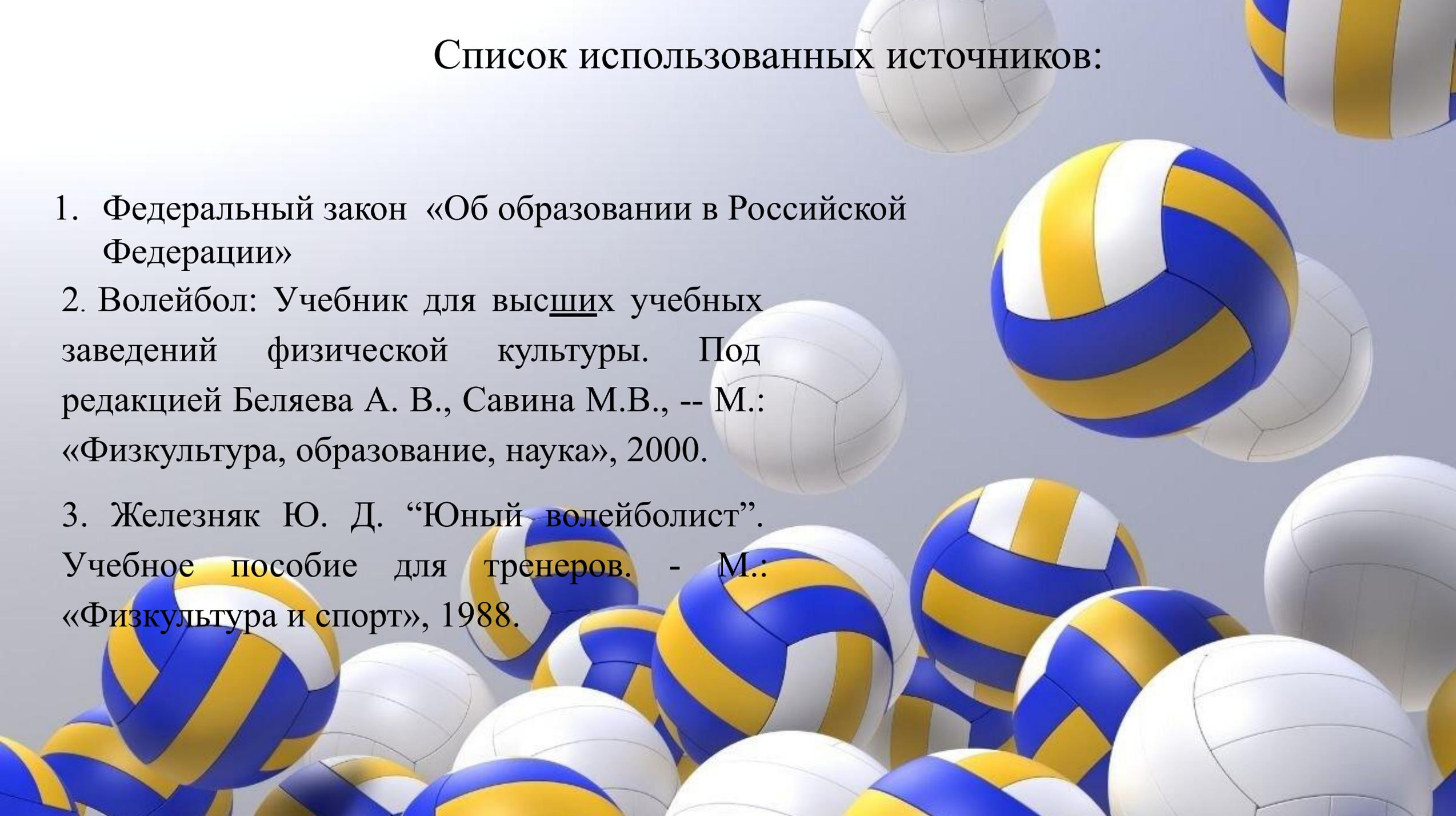
# Содержание программы

## *Учебный (тематический) план* 1 год обучения

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	4	-	4
2	Общая физическая подготовка	4	40	44
3	Специальная физическая подготовка	4	16	20
4	Техническая подготовка	4	28	32
5	Тактическая подготовка	4	16	20
6	Интегральная подготовка	-	22	22
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	20	124	144

## Список использованных источников:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
3. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.



# МБОУ ДО №3 « Спортивная школа Олимпийского резерва №3»

## «Волейбол»

Дополнительная общеобразовательная  
программа (физкультурно-  
оздоровительная)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень реализации программы:  
подготовительный

Автор-составитель: педагог  
дополнительного образования:  
Кравченко Валерия Олеговна

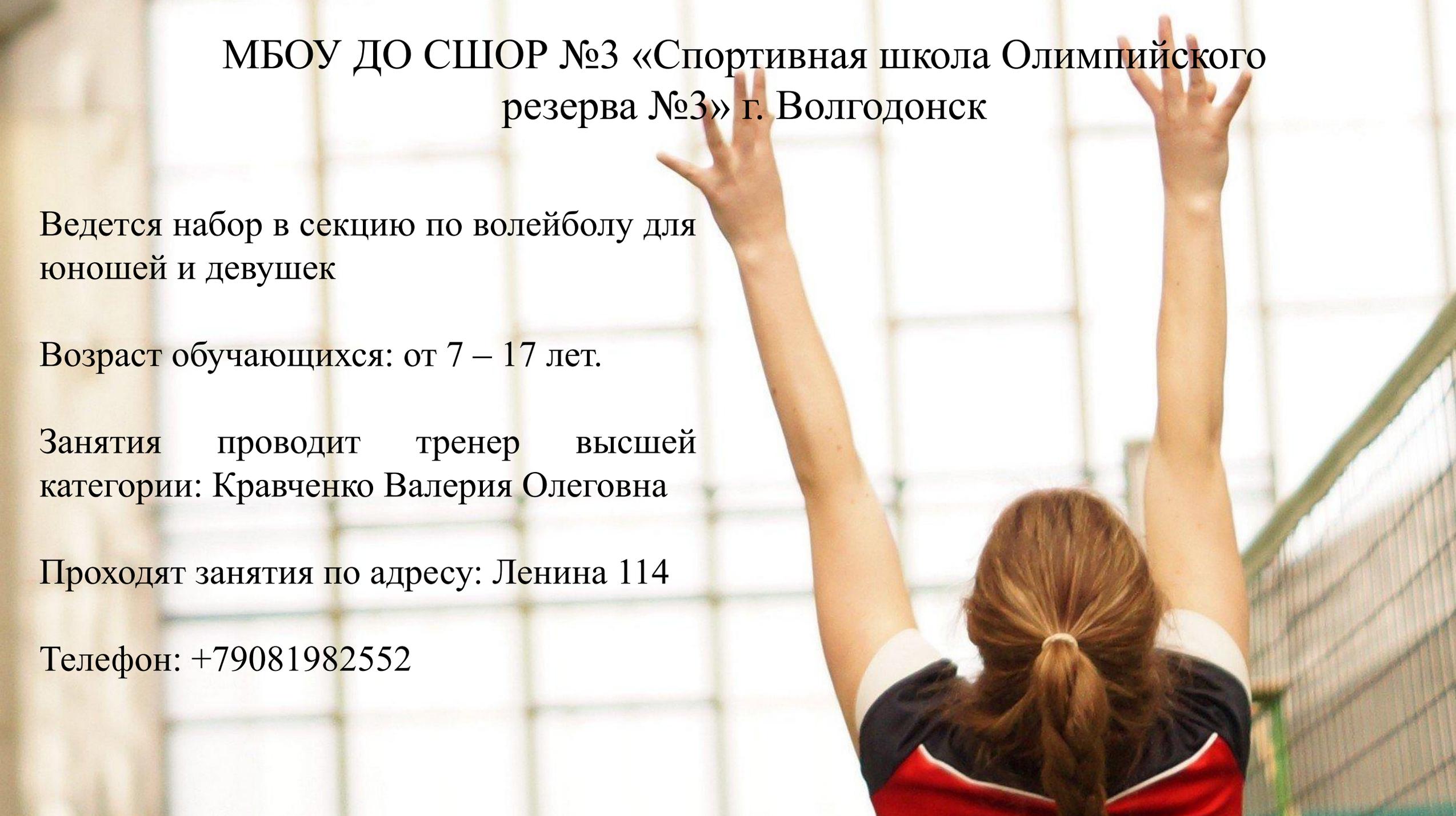
Тел:+79081982552

Эл.

почта:valeriakravchenko534  
@gmail.com

Сайт:[https://nsportal.ru/kra  
vchenko-valeriya-olegovna](https://nsportal.ru/kravchenko-valeriya-olegovna)



A young woman with her hair in a ponytail, wearing a red and blue volleyball uniform, is seen from behind with her arms raised high in a gymnasium. The background is a large window with a grid pattern.

# МБОУ ДО СШОР №3 «Спортивная школа Олимпийского резерва №3» г. Волгодонск

Ведется набор в секцию по волейболу для юношей и девушек

Возраст обучающихся: от 7 – 17 лет.

Занятия проводит тренер высшей категории: Кравченко Валерия Олеговна

Проходят занятия по адресу: Ленина 114

Телефон: +79081982552