


Департамент Смоленской области по образованию и науке

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригорьевская средняя школа имени Героя Советского Союза
Е.Ф.Петрунина»

Принята на заседании педагогического
совета от «31» 08. 2022г
Протокол №«1»

Утверждаю:

Директор  Е.В.Петрова
Приказ № 116-о от 01.09.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Безрученкова Мария Валерьевна
педагог дополнительного образования

Пригоры, 2022 г.

Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» спортивной направленности, предназначена для изучения основ краеведения. Программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
- Уставом МБОУ «Пригорьевская средняя школа имени Героя Советского Союза Е.Ф.Петрунина»

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность данной программы связана с развитием и ростом популярности волейбола. Определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия волейболом.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделять внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11- 17 лет, которые проживают в сельской местности. Данная программа способствует развитию

способностей одаренных детей. Она доступна для детей с ограниченными возможностями здоровья. Для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, дает большие возможности самореализации через участие в спортивных соревнованиях.

Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное учреждение «Пригорьевская средняя школа имени Героя Советского Союза Е.Ф.Петрунина» (216556 Смоленская область, Рославльский район д. Пригоры, ул. Школьная, д. 7).

По продолжительности реализации программа – одногодичная. Количество часов по программе в год- 36 часа.

Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 45 минут Форма организации образовательного процесса – групповая. По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – базовая

По уровню образования – общеразвивающая

Цель программы:

1. Создание возможностей разностороннему физическому развитию школьников;
2. Овладение технико-тактическими приёмами игры в волейбол.

Задачи:

Популяризация волейбола среди подрастающего поколения.

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.
2. Содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
3. Изучение и совершенствование основ техники и тактики игры.
4. Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В волейбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 10 до 16 лет. Программа предусматривает изучение теоретических вопросов, проведение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармоничных, активных членов общества.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является целенаправленная подготовка учащихся; привитие интереса к систематическим занятиям физической культуры и спортом. Основой подготовки занимающихся в волейбольной секции является универсальность в овладении технико- тактическими приёмами игры.

В группе начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причём на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов даётся на физическую подготовку. Во второй половине года на техническую

подготовку. Физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения группы начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического и тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Количество часов на физическую подготовку уменьшается, а на тактическую – увеличивается.

Основной задачей работы в учебно-тренировочной подготовке является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате освоения обязательного минимума содержания программы обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития и **знать**:

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании курса должны **уметь**:

- характеризовать:

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Контрольные испытания.

Сдача нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м/с	10	6.6	6.5 – 5.6	5.0	6.6	6.5 – 5.6	5.2
			11	6.3 и выше	6.1 – 5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3 – 5.7	5.1 и ниже
			12	6.0	5.8 – 5.4	4.9	6.3	6.2 – 5.5	5.0
			13	5.9	5.6 – 5.2	4.8	6.2	6.0 – 5.4	5.0
			14	5.8	5.5 – 5.1	4.7	6.1	5.9 – 5.4	4.9
			15	5.5	5.3 – 4.9	4.5	6.0	5.8 – 5.3	4.9
2	координационные	Челночный бег 3x10м/с	10	9.9	9.5 – 9.0	8.6	10.4	10.0 – 9.5	9.1
			11	9.7 и выше	9.3 – 8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7 – 9.3	8.9 и ниже
			12	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.6 – 9.1	8.8
			13	9.3	9.0 – 8.6	8.3	10.0	9.5 – 9.0	8.7
			14	9.0	8.7 – 8.3	8.0	9.9	9.4 – 9.0	8.6
			15	8.6	8.4 – 8.0	7.7	9.7	9.3 – 8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	130	140-160	185	120	140-155	170
			11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м.	10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
			11	900 и выше	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
			12	950	1100 - 1200	1350	750	900 - 1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
			11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	10	1	3-4	5			
			11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
		15	3	7-8	10				
		: на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	10				4	8-13	18
			11				4 и ниже	10-14	19 и выше
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
14					5	13-15	17		
15				5	12-13	16			

**Тематическое планирование по
программе дополнительного образования
«ВОЛЕЙБОЛ».**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практик а
	Введение(начальная диагностика)	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	40	5	35
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1.3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	42	7	35
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16
3.2.	Поддачи мяча	11	2	9
3.3.	Стойки	3	1	2
3.4.	Нападающие удары	5	1	4
3. 5.	Блокирование	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2

5.	Правила игры(конечная диагностика)	8	2	6
	Итого:	144	22	122

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

Основные направления и содержание деятельности

Занятия по волейболу носят учебно-тренировочную и методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера, и им даётся задание по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминка), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр осуществляется самими занимающимися, после того как изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах,

командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего *координационных* (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и *кондиционных* (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой окружены дети со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Волейбол является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников.

Содержание программы

Краткие исторические сведения о возникновении игры

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников.

Сведения о строении и функциях организма человека

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроля

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учётом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учётом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра на двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счёт и результат игры. Правила мини-волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Основы методики обучения и тренировки по волейболу

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Общая и специальная физическая подготовка

Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Основы техники и тактики волейбола

Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приёмов и тактических действий на основе программы для данного года.

Контрольные игры и соревнования

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведённой игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения
2. Гимнастические упражнения

3. Упражнения для мышц туловища и шеи
4. Упражнения для мышц ног, таза
5. Акробатические упражнения
6. Легкоатлетические упражнения
7. Подвижные игры
8. Ходьба на лыжах

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий
2. Упражнения для развития прыгучести
3. Упражнения с отягощением
4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов и передач мяча
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач
6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов
7. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Техника нападения. Действия без мяча

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Действия с мячом

Передачи. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передачасверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке(вперёд-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Приём мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5, и первая передача в зоны 4, 3, 2; приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2

Техника защиты. Действия без мяча.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращён спиной.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и подач).

Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении.

Система игры: расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Техническое оснащение занятий

Для проведения занятий волейбольной секции имеется спортивный зал 18x9 м² и спортивная площадка на улице. Имеющийся спортивный инвентарь применяется практически весь: мячи, скакалки, гантели, гимнастические маты и т.д.

Список используемой литературы

- | № п/п | Наименование литературы | Автор | Место издания | Издательство | Год издания |
|-------|--|-------------------------|---------------|-----------------------|-------------|
| 1. | Настольная книга учителя физической культуры | Г.И. Погадаев | г. Москва | «Физкультура и спорт» | 2000 |
| 2. | Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» | А.В. Комаров | г. Москва | «Школа-Пресс» | 2000 |
| 3. | Комплексная программа физического воспитания | В.И. Лях, А.А. Зданевич | г. Москва | «Просвещение» | 2007 |
| 4. | Упражнения и игры с мячом | В.С. Кузнецов | г. Москва | «НЦ ЭНАС» | 2002 |
| 5. | Силовая подготовка детей школьного возраста | В.С. Кузнецов | г. Москва | «НЦ ЭНАС» | 2002 |
| 6. | Физическое воспитание учащихся 5-7кл., 8-9кл. | | | | |

В.И. Лях
г. Москва
«Просвещение»
2004