

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Советского района»
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено на заседании педагогического совета МАУ ДО СШ Советского района	Утверждено приказом МАУ ДО СШ Советского района
Протокол № 1 от 02.02.2023 г.	№ 51 от 03.02.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
«волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации - 1год

Возраст обучающихся 10 -17 лет

Количество часов в год: 216 часов режим: 6 ч/нед.

Разработчик: Глушкова С.Ю., заведующий отделением

г. Советский, 2023 год

Содержание программы	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Направленность программы	6
3. Условия реализации программы	6
3.1 Наполняемость групп	6
3.2 Продолжительность занятий	6
4. Форма обучения	6
5. Планируемый результат	7
6. Годовой учебно-тренировочный план	7
7. Календарный учебный график	8
8. Рабочая программа	9
9. Оценочные материалы	11
10. Учебно-методические пособия	12

1. Пояснительная записка

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Характеристика вида спорта.

Волейбол (англ. volleyball от volley - «удар с лёту» и ball - «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол - распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря, обычно проводимое на специальных пляжных площадках или спортзалах.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов.

Спортивно-оздоровительная группа по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Цель – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Новизна и отличительные особенности программы.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревновательной деятельности, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Адресат программы. Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 8-18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по гендерному принципу по 12-20 человек/

Зачисление в спортивно-оздоровительные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в спортивно-оздоровительные группы сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма и методы занятий. Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочные занятия, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий. Программой предусмотрено обучение 6 часов в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 3 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 216 часов в год.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

2. Направленность программы.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «волейбол» физкультурно-спортивная.

3. Сроки и условия реализации программы

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 8 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Занятия проводятся в группах, обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах)

Максимальная наполняемость группы – 15-25 человек

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут

4. Формы обучения

Форма обучения – очная, определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;

- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию); контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

При организации учебного процесса преимущество отдается групповой форме работы.

Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть занятия направлена на решение главных задач: изучение техники волейбола. В начале этой части занятия, для адаптации, обучающимся предлагается выполнить несколько разминочных упражнений.

Заключительная часть занятия строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, а также подведение итогов занятия.

5. Планируемый результат

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение навыков в игровые виды спорта и облегченных правил по игровым видам;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта «волейбол»;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья обучающихся и закаливание организма;
- ✓ отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «волейбол».

6. Годовой учебно-тренировочный план

Программа предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап (СО).

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 36 недель занятий. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течении одного года (216 часов).

№ п/п	Виды подготовки	Соотношение видов подготовки
----------	-----------------	------------------------------------

1.	Общая физическая подготовка	28-30 %
2.	Специальная физическая подготовка	11-13 %
3.	Спортивные соревнования	-
4.	Техническая подготовка	22-24 %
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	12-16 %
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3 %
8.	Интегральная подготовка	17-19 %

7. Календарный план

№	Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Общее количество часов
1	1	1 сентября	31 мая	36	216

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года – 36 недель (при 216 часах)

Количество учебных часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного занятия -1-2 астрономических часа (один час равен – 60 минут), учащиеся до 8 лет занимаются 4 раза в неделю по 1 часу.

Начало учебного года – 1 сентября.

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября - День народного Единства

1-8 января - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля - День защитника Отечества

8 марта - Международный женский день

1 мая - Праздник весны и труда

9 мая - День Победы

Промежуточная аттестация – май

Окончание учебного года 31 мая (при 36 неделях),

Режим работы с 8.00 ч. до 20.00 ч. Сроки приёма на обучение с 01 июня по 31 августа.

8. Рабочая программа

Программа содержит теоретические занятия, практические занятия, контрольные упражнения.

Теоретические занятия: проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время занятия (в период отдыха). Весь материал излагается в доступной форме и соответствует возрасту учащихся.

Практические занятия. Практические занятия рассчитаны на 216 часов. Структура практических занятий содержит ОФП, СФП, ТехП, игровые занятия.

- ✓ Общая физическая подготовка (ОФП) - система физических упражнений для укрепления здоровья и развития всех физических качеств (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы), направленных на всестороннее физическое развитие человека. При составлении набора упражнений ОФП следует избегать узкой специализации и излишнего развития одного физического качества за счёт и в ущерб остальных. ОФП отличают от СФП.
- ✓ Специальная физическая подготовка – то процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.
- ✓ Техничко-тактическая подготовка (ТехП) – формирование умений и навыков решения тактических задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность их решения.

Контрольные упражнения – для выявления общего уровня тренированности с помощью комплексных методов тестирования, которые включают оценку функционального состояния внутренних органов, антропометрические измерения, определение уровня развития психических и двигательных качеств.

Учебное занятие состоит из трех частей: *подготовительная, основная, заключительная.*

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть занятия направлена на достижение оптимальной оперативной подготовки организма обучающихся к деятельности в основной его части. Существенными факторами, определяющими содержание и параметры подготовительной части являются:

- ✓ функциональное состояние обучающегося;
- ✓ необходимая величина и направленность его изменения.

В подготовительной части происходит организация обучающихся, их психологический настрой на сознательное и активное выполнение упражнений, функциональная подготовка организма к более высоким нагрузкам основной части. Подготовительная часть может носить не только вспомогательный характер, но и решать образовательные задачи (т.е. иметь

самостоятельное значение): изучение строевых упражнений, развитие силы при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и др.

Основная часть. В содержание основной части урока входят:

- ✓ разучивание новых двигательных действий;
- ✓ закрепление и совершенствование освоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- ✓ развитие физических качеств;
- ✓ воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- ✓ формирование специальных знаний.

Заключительная часть. Цель заключительной части занятия: постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- ✓ снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- ✓ регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- ✓ подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках).

Методические принципы, используемые при проведении обучающих занятий:

- ✓ сознательность и активность;
- ✓ наглядность;
- ✓ доступность;
- ✓ систематичность;
- ✓ динамичность.

Средства и методы обучения:

- ✓ Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.
- ✓ Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки.
- ✓ Соревновательные упражнения и область их применения.

В процессе обучения используются две большие группы методов:

- ✓ общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- ✓ практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в спортивном зале.

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходимо наличие следующего инвентаря и оборудования:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Доска тактическая	штук	1
2.	Маты гимнастические	штук	2
3.	Мяч волейбольный	штук	10
4.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
5.	Секундомер	штук	1
6.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
7.	Скакалка гимнастическая	штук	5
8.	Скамейка гимнастическая	штук	2
9.	Стойки	комплект	1
10.	Табло перекидное	штук	1

9. Оценочный материал

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений обучающихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск обучающихся к итоговой аттестации.

Системой оценки результатов итоговой аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровню (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится с использованием оценочных материалов (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерениях

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
			26	20	30	25

10. Учебно-методические пособия

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л. Свиридов, О.С. Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.
8. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э.: Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культ. – Киев: Высшая школа, 1984.
13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте.- Киев 1999.
14. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
15. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
16. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. – Омск, 1991.
17. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. – М. 1998
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
17. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. – Омск, 1990
18. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки – М 1995
19. Спортивная медицина. Справочное издание- М. 1999

Список рекомендованной литературы для тренеров - преподавателей:

1. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов. - М 1987
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта – Киев 1997

3. Видеозаписи Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
4. Журнал «Спортивная жизнь России».
5. Журнал «Физкультура и спорт».
6. Журнал «Волейбол».
7. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
8. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
9. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
11. Методические разработки, схемы, таблицы.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под ред. М.Я. Набатниковой– М. 1982 о волейболе.
13. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей.
14. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \– М.: Физкультура и спорт.