

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЕПОСТОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Среднепостольская СОШ»
Казанцева С.Р.
Приказ № 258
От 31.08.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей : 10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Данилова Ирина Васильевна,
Учитель физкультуры

Средний Постол, 2024

1. Пояснительная записка

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год. Она ориентирована на учащихся 5-9 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Новизна и отличительный особенности программы - данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Актуальность программы - заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на общем уровне.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейбол

Адресат программы

Программа адресована для учащихся 10-15 лет. В объединение принимаются дети без специального отбора, по желанию самого ребенка на основании заявления родителей (законных представителей).

Режим занятия: занятие проводится 2 раз в неделю по 1 часу. Всего 72 часа в год.

Программа рассчитана на 1 год обучения

Количество обучающихся: 15 человек

Планируемые результаты – личостные:

1. Исторические сведения о возникновении волейбола.
2. Волейбольный спорт в России.
3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.
4. О волейбольном инвентаре, мазах, одежде, обуви.
5. О гигиене, закаливании, режиме дня, врачебном контроле и самоконтроле спортсмена.
6. Волейбольные передачи и их характеристика.
7. Правила соревнования по волейболу.

- предметные

1. Выполнять комплекс ОРУ.
2. Выполнять передачи мяча сверху.
3. Выполнять передачи мяча снизу.
4. Владеть техникой подачи.
5. Иметь представление об атакующем ударе.
6. Выполнять контрольные нормативы и выступать на соревнованиях.

- метапредметные:

1. Уровень сформированности способностей сравнивать, анализировать, обобщать и переносить информацию с одного вида спортивной деятельности на другую.

1. Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	30	2	28	Зачет
2	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Зачет
3	Техническая подготовка	12	2	10	Зачет
4	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	8	2	6	Зачет
5	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	8	1	7	Зачет
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	1	3	Зачет
Итого:		72	10	62	

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России:

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- почетные спортивные звания;
- единая всероссийская спортивная квалификация и ее значения для развития волейбола;
- место волейбола в общей системе физического воспитания;
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;
- волейбол как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение:

2. История развития физического спорта:

- место волейбола в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр;
- легкая атлетика в России 18 века;
- развитие волейбола в Российской Федерации;
- развитие юношеского волейбола;
- Всероссийские достижения юношей, девушек и взрослых;

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- система кровообращения, нервная система;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп, работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности человека. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- временные ограничения и противопоказания к занятиям волейбола;
- причины травм и их профилактика;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;
- понятие о тренированности и спортивной форме;
- личная гигиена спортсмена, гигиена в быту;
- врачебный контроль и самоконтроль, значение массажа и самомассажа;
- что нужно знать о тренировке, правильное питание спортсмена;

- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжение связок, ушибов и переломов;
- дисциплина и поведение во время занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. Места занятий, оборудование, инвентарь:

- Спортивный зал;
- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований;

6. Основы техники видов легкой атлетики:

- общая характеристика техники волейбольных упражнений;
- индивидуальные особенности выполнения техники движений;
- взаимодействие техники и тактики во время спортивных соревнований;
- качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений волейболиста.

7. Методика обучения и тренировка:

- обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- особенности организаций и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами, важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов, определение и исправление ошибок;
- перспективное (многолетнее) планирование, индивидуальный план, дневник;
- разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для волейболиста. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка.

- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений волейболиста;
- различные варианты передач мяча сверху, снизу, подач.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно- силовых способностей); участие в 3-6

соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по волейболу в годичном цикле.

4. Ожидаемые результаты .

Способы двигательной деятельности.

Использовать занятия спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.

Физическое совершенствование

Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Выполнять организующие команды и приемы из числа хорошо освоенных.

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Выполнять тестовые упр-я на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

№ п.п.	наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина, с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2.	Мяч баскетбольный	штук	15
3.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	1
4.	Свисток	штук	4
5.	Секундомер	штук	1
6.	Конусы	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	11
8.	Мяч теннисный	штук	16
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
11.	Скакалка	штук	15
12.	Скамейка гимнастическая	штук	6
13.	Сетка волейбольная	штук	1

5. Условия реализации программы

1. Инвентарь - мячи футбольные, волейбольные, гиря, штанга, гантели, амортизаторы, скакалки, гимн. маты, скамейки.

2. Формы аттестации – соревнования (участие, судейство).

3. Оценочные материалы –

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

6. Календарный учебный график

Месяц	Год обучения, форма занятия			
	№ недели	1		
		Т	П	К
Сентябрь	1	Т		
	2		П	
	3		П	
	4	Т	П	
Октябрь	1		П	
	2	Т	П	К
	3	Т	П	
	4		П	
Ноябрь	1	Т	П	
	2		П	
	3		П	
	4		П	
Декабрь	1	Т	П	К
	2		П	
	3	Т	П	
	4		П	
Январь	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3		П	
	4		П	
Февраль	1		П	

	2	Т	П	
	3		П	
	4	Т	П	
Март	1		П	
	2		П	
	3	Т	П	К
	4		П	
Апрель	1	Т	П	
	2	Т	П	
	3		П	
	4		П	
Май	1		П	
	2	Т	П	
	3		П	К
	4	Т		
Всего часов		10	60	2
Итого за год	36 недель, 72 часа			

7. Методическое обеспечение программы:

- **формы организации учебного занятия** – игра, соревнование;
- **методы обучения** – словесно-наглядный, игровой; **и воспитания** – поощрение, упражнение, стимулирование.
- **педагогические технологии** – группового обучения, коллективного взаимобучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.
- **алгоритм учебного занятия** – организационный момент;
 - разминка;
 - основная часть;
 - заключительная часть.

Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

№ п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения (указать месяц)
Направление 1. Формирование и развитие физических способностей учащихся		
1	Участие в первенстве по волейболу среди учащихся, ОФП, учебные игры	В течении года
Направление 2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы		
1	Проведение инструктажей по ПБ, ТБ в здании, на занятиях	В течении года

8. Контрольно-измерительные материалы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

- Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

общефизическая подготовка.

- Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.

- Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

- Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара.
- выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<i>1. Передача мяча</i>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2

	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2	
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2	
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1	
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2	
	II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
		2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1

	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	средне-средний	средний	низкий	высокий	средне-средний	средний	низкий
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1

	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попы- ток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Список литературы:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
2. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
3. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Волейбол: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
5. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. Никитушкина. – М.: ВНИИФК, 1994.

Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru/>

- сайт Министерства спорта Российской Федерации

<http://www.volley.ru/>

- сайт федерации волейбола России

<http://www.minsport18.udmurt.ru/>

- сайт Министерства спорта УР

<http://udmurt.ru/>

- сайт Министерство образования и науки

<http://цсп18.рф/>

- сайт «Центр спортивной подготовки сбор-команд УР»

<http://volley18.ru/>

- сайт федерации волейбола Удмуртии