

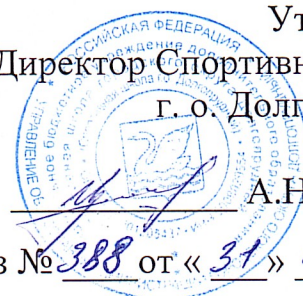
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Принята на заседании
педагогического совета

от « 31 » 08 2024 г.

Протокол № 1

Утверждаю
Директор Спортивной школы
г. о. Долгопрудный



А.Н. Цепляев

Приказ № 388 от « 31 » 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Копылова Ю.В. - тренер-преподаватель,

Якубова Л.В. – тренер-преподаватель,

Буров А.Ю. – тренер-преподаватель,

Коркина Н.А. – инструктор-методист

г. о. Долгопрудный, 2024 г.

№ п/п	Содержание
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4	Планируемые результаты
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарно-тематический график
2.2	Форма аттестации
2.3	Оценочный материал
2.4	Условия реализации программы
3	Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» относится физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образования и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;
- Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Устава и локальных актов спортивной школы г. о. Долгопрудный

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

Направленность - физкультурно-спортивная направленность

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале, веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе вида спорта «волейбол», лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся использовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Адресат программы.

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Условия набора. В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Количество обучающихся определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Наполняемость: от 15 до 30 человек.

Направленность программы(профиль) программы – физкультурно-спортивная

Уровень - стартовый

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 36 недель обучения. Начало занятий 01 сентября, окончание 31 мая

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество часов в год – 144 часа

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Форма обучения - очная.

1.2. Цели и задачи

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества; Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи.

Образовательные: Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры. Освоение учащимися знаний для занятий волейболом, овладение умениями и навыками игры в волейбол. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции. Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие: Развитие спортивных способностей обучающихся. Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные: Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели. Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Методы:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций, информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение.

Практические методы обучения: выполнение практических работ.

Формы проведения занятий: - разминка, - тренировка, - выступления на соревнованиях.

1. Беседы на темы: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и

их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.

3. Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

1.3. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на (теоретические и практические виды занятий).

Учебной план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	6	6	-
2.	Правила игры	8	2	6
3.	Общая физическая подготовка	42	-	42
4.	Специальная физическая подготовка	18	-	18
5.	Техника игры	38	4	34
6.	Тактика игры	24	4	20
7.	Организация и участие в соревнованиях. Тестирование	6	2	4
8	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	144	18	126

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2. Правила игры Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием

мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 3. Общая физическая подготовка Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

Тема 4. Специальная физическая подготовка Понятие СФП. Функции СФП Строевые упражнения. ОРУ. Базовые упражнения (подтягивания, отжимания, прыжковые упражнения, на брюшной пресс, беговые упражнения). Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для развития быстроты. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Бег прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращение туловищем, шпагат, полушпагат.

Тема 5. Техника игры Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

Тема 6. Тактика игры Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи». Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

Тема 7. Организация и участие в соревнованиях Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Тестирование. Соревнования.

Тема 8. Итоговое занятие Открытое занятие; соревнования

1.4. Планируемые результаты

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника. Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга. Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения обучающиеся **должны знать:**

- историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;

должны уметь:

- осуществлять судейство игры в волейбол;
- владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок;
- сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Календарно-тематический график

№ п/п	Дата прове дения	Содержание занятий	Количество часов		
			Всего часов	теор ия	прак тика
1	сентябрь	Ознакомление обучающихся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения обучающихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.	2	1	1
2		Правила игры. Изучение техники игры. Техника перемещений	2	1	1
3		ОФП. Развитие всех физических качеств	2	-	2
4		Нижняя передача мяча. Развитие	2	-	2

		прыгучести			
5		Тестирование. Челночный бег 3х10, передачи в стену.	2	-	2
6		Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту	2	-	2
7		Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	2	-	2
8		Верхняя подача мяча. Подача мяча в парах. Подача мяча в стену	2	-	2
9		Кросс. Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба.	2	-	2
10	октябрь	Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	2	-	2
11		Скоростно-силовая подготовка. Повышения уровня физической подготовки	2	-	2
12		Обучение технике приема подач. Упражнения в парах, в тройках.	2	-	2
13		Прием мяча в определенные зоны по заданию.	2	-	2
14		Обучение технике приема мяча с падением. Изучение падения на г/матах.	2	1	1
15		Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап.удара и подачи.	2	-	2
16		Обучение технике блокирования. Упражнения для перемещения блокирующих.	2	1	1
17		Блокирование передач, нападающих ударов.	2	-	2
18		Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении. Нападающий удар теннисным мячом.	2	1	1
19		Нападающий удар с разных зон площадки.	2	-	2
20	ноябрь	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара.	2	-	2
21		Прием подачи. Прием мяча в падении.	2	-	2
22		Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	2	-	2
23		Круговая тренировка. Выполнение	2	-	2

		упражнений по станциям.			
24		Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания	2	1	1
25		Правила игры. Методика судейства. Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	2	1	1
26	декабрь	Развитие координации. Упражнения для координации	2	-	2
27		Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180 ⁰ и 90 ⁰ .	2	-	2
28		Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания	2	1	1
29		Выполнение передач над собой. Передачи через сетку на точность.	2	-	2
30		Бег, прыжки, многоскоки. Развитие всех физических качеств.	2	-	2
31		Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты реакции.	2	1	1
32		Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости.	2	-	2
33		Передачи мяча с поворотами, за спину	2	-	2
34		Перемещение игроков по площадке. Приставной шаг, бег спиной вперед, челночный бег по линиям площадки.	2	-	2
35		Упражнения для развития силы, выносливости.	2	-	2
35	январь	Выполнение упражнений по станциям.	2	1	1
37		Изучение защиты в линию.	2	-	2
38		Изучение защиты углом вперед.	2	1	1
39		Изучение защиты углом назад.	2	1	1
40		Упражнения для развития силы, выносливости. Выполнение упражнений по станциям.	2	-	2
41		Судейство игры. Жесты. Нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	2	1	1
42	февраль	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижная игра «Точно водящему», «Снайпер»	2	-	2
43		Передачи в парах, в колоннах, тоже с перемещение	2	-	2
44		Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.	2	-	2
45		Передвижение пристанным шагом,	2	-	2

		имитация блокирования.			
46		Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2	-	2
47		Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).	2	-	2
48	март	Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования. Блокирование в парах, касаясь ладонями друг друга.	2	-	2
49		Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2	-	2
50		Обучение групповому блокированию (2 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	2	1	1
51		Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре. Обучение групповому блокированию (3 игрока). Передвижение пристанным шагом, имитация блокирования.	2	-	2
52		Блокирование нападающих ударов. Применение блокирования в игре.	2	-	2
53		Эстафеты с элементами волейбола. Соревнования	2	1	1
54		Подвижные игры для обучения волейболу	2	1	1
55		Специально-физические упражнения волейболиста. Развитие физических качеств.	2	-	2
56		Нападающий удар теннисным мячом.	2	-	2
57	апрель	ОФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	-	2
58		Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2	-	2
59		Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	-	2
60		Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2		2
61		Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2	1	1

62		Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	2	-	2
63		Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью	2	-	2
64		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2	-	2
65	май	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры	2	-	2
66		СФП Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	1	1
67		Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	2	-	2
68		Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2)	2	-	2
69		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	-	2
70		Тестирование.	2	-	2
71		Соревнования.	2	-	2
72		Открытое занятие; соревнования	2	-	2
			144	18	126

2.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной общеразвивающей программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года

Тестирование проводят в начале учебного года 2 раза.: сентябрь – октябрь; и апрель – май.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как подготовка к официальным соревнованиям.

2.3. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки

Тестирование

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	за 30 сек.	за 30 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	за 30 сек.	за 30 сек.

Содержание и методика проведения тестирования

Бег 30м.

Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Челночный бег 5х6.

Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо:

1. Спортивный зал, мячи: резиновые, набивные, волейбольные, теннисные, сетка волейбольная, скакалки, скамейки.
2. Учебно-наглядные пособия: учебные видеоматериалы журналы настольные игры плакаты.

3. Список литературы

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999
10. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
11. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.