

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 2

Принято на заседании
педагогического совета

протокол № 1

от 30.08.2021



Утверждаю:
Директор МАОУ гимназия №2
С.В.Расторгуева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Чигинцев В.В.,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2021 год

1. Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
	Учебный план	6
	Содержание учебного плана	6
1.4	Планируемые результаты	9
2	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации	15
2.4.	Методическое обеспечение	16
2.5.	Список литературы	18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

- 1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
- 3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
- 4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. **Уровень** - базовый, что предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Обоснованием **актуальности** Программы является следующее: для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего

подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что ее реализация позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия.

Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Адресат программы: обучающиеся 12-16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

Объем освоения программы: 9 часов в неделю, 324 часа в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю, по 1 часу, 1 час равен 60 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

группы формируются из обучающихся разного возраста, состав группы постоянный.

Учебный год начинается: с третьей недели сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков через обучение волейболом.

Основные задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению здоровья;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся (доброжелательность, трудолюбие, ответственность, культура поведения, целеустремленность, чувство коллективизма, взаимопонимание и бесконфликтность в общении);
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы Учебный план

№	Разделы, темы	Всего часов	из них		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	4	4	Беседа, объяснение, наблюдение
2.	Техническая и тактическая подготовка	72	10	62	
2.1.	Передача мяча	15	2	13	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
2.2.	Подача мяча	15	2	13	
2.3.	Нападающий удар	15	2	13	
2.4.	Блокирование	15	2	13	
2.5.	Тактика игры	12	2	10	
3.	Физическая подготовка	12		12	
4.	Оценка и контроль достижений	25	2	23	
5.	Игровая подготовка	45	2	43	
	ИТОГО:	162	18	144	

Содержание учебного плана

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа о предупреждении травматизма. История развития волейбола. Рассказ о возникновении и развития волейбола. Изменения правил после 2000 года. Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, стопорящий шаг, технические элементы, система розыгрышей. Правила игры в волейбол. Изменения правил до 2005 года. Самоконтроль на занятиях по волейболу.

Тема 2. Техническая и тактическая подготовка *Передача мяча*

Теория. Беседа с элементами демонстрации о способах передачи мячи при игре в волейбол Практика. Выполнение упражнений на отработку теоретических навыков

- Верхняя передача двумя руками сверху (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).
- Верхняя передача в прыжке (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).
- Нижняя передача (передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.).
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь (чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра).

Подача мяча

Теория. Беседа с элементами демонстрации о способах передачи мячи при игре в волейбол Практика. Выполнение упражнений на различные способы подача мяча в волейболе

Нападающий удар

Теория. Беседа с элементами демонстрации о способах выполнения нападающего удара, выполнения скидки по зонам.

Практика. Выполнение упражнений на отработку теоретических навыков.

- Имитация нападающего удара. Проанализировать фазы нападающего удара.
- Имитация нападающего удара на месте, с разбега в прыжке (с одного, двух и трёх шагов), устранение возникающих ошибок; имитация нападающего удара с грыжами от мячей.

Нападающий удар, с держанием партнёром мяча над сеткой. В зоне 2,4 партнёр придерживает мяч на уровне верхнего края сетки.

- Нападающий удар с набрасыванием мяча. Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.

- Нападающий удар по зонам (по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.
- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см над сеткой.
- Скидка по зонам - 1, 2, 4, 5, 6. Объяснение, показ, исправление ошибок.

Блокирование

Практика. Выполнение упражнений на отработку навыков выполнения блокирования мяча в волейболе.

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках

Тактика игры

Теория. Беседа о правилах различных видов действий (индивидуальных, групповых, командных) в процессе игры.

Практика. Отработка навыков индивидуальных действий (в парах), групповых действий (в группе), командных действий (в игровой деятельности)

Тема 3. Физическая подготовка

Теория. Беседа о необходимости развития физических навыков при игре в волейбол.

Практика. Выполнение упражнений на отработку навыков физического развития.

- Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег, спиной вперёд, приставными шагами, с крестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с

изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей; быстрые рывки с места с имитацией игровых действий.

- Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.
- Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячом (индивидуальное, в парах, в тройках с выполнением технических элементов).
- Упражнения на развитие выносливости. Бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра.
- Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

Тема 4. Оценка и контроль достижений

Теория. Беседа по теории волейбола.

Практика. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

Тема 5. Игровая подготовка

Практика. Проведение соревнований по волейболу.

1.4 Планируемые результаты

В конце обучения обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

УМЕТЬ:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Сроки	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов		Форма контроля
				Теория	Практика	
1	Сентябрь	Техника безопасности на занятиях по волейболу. История развития волейбола. Терминология в волейболе. Правила игры в волейбол. Самоконтроль на занятиях по волейболу	Беседа	4	4	Наблюдение
2	Сентябрь	Верхняя передача двумя руками. Верхняя передача в прыжке	2 элементами демонстрации	1	1	Наблюдение
3	Сентябрь	Верхняя передача двумя руками. Верхняя передача в прыжке	2 элементами демонстрации	2	2	Наблюдение
4	Сентябрь	Верхняя передача двумя руками. Верхняя	занятие	3	3	Контрольная

		передача в прыжке				
5	Октябрь	Нижняя передача	Практическое занятие		3	Наблюдение
6	Октябрь	Нижняя передача Нижняя передача перекатом на спину или в падении на грудь		4	4	Наблюдение
7	Октябрь	Нижняя передача Нижняя передача перекатом на спину или в падении на грудь		2	2	Контрольная игра
8	Октябрь	Нижняя прямая	Практическое занятие		3	Наблюдение
9	Ноябрь	Нижняя боковая	Практическое занятие		2	Контрольная игра
10	Ноябрь	Верхняя прямая	Практическое занятие		2	Наблюдение
11	Ноябрь	Верхняя боковая	Практическое занятие		1	Наблюдение
12	Ноябрь	Верхняя подача прыжке	2 занятие		2	Контрольная игра

13	Декабрь	Имитация нападающего удара	2 занятие		2	Наблюдение
14	Декабрь	Нападающий удар с держанием партнером мяча над сеткой. Нападающий удар с набрасыванием мяча	2	1	1	Наблюдение
15	Декабрь	Нападающий удар с набрасыванием мяча. Нападающий удар по зонам	занятие	3	3	Контрольная
16	Декабрь	Нападающий удар по зонам. «Метр»	занятие	3	3	Наблюдение
17	Январь	«Взлет»	3 Объяснение с элементами демонстрации		3	Наблюдение
18	Январь	Скидка по зонам	Объяснение с элементами демонстрации		3	Контрольная игра
19	Январь	Блокирование одиночное (зонное, подвижное). Блокирование	Объяснение с	2	13	Контрольный тест

		групповое (зонное, подвижное)				
20	Февраль	Индивидуальные действия. Групповые действия	Объяснение с элементами демонстрации	2		Наблюдение
21	Февраль	Групповые действия	Практическое занятие		5	Наблюдение
22	Февраль	Командные действия	Объяснение с		5	Контрольная игра
23	Февраль	Упражнения на развитие быстроты движений	Объяснение с элементами	2	7	Наблюдение
24	Февраль	Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища	Практическое		7	Наблюдение
25	Март	Упражнения на развитие ловкости	Практическое занятие		7	Наблюдение
26	Март	Упражнения на развитие выносливости	Практическое занятие		7	Наблюдение
27	Март	Упражнения на развитие гибкости	Объяснение с элементами		6	Контрольный тест

28	Апрель	Теоретическая подготовка	Практическое занятие	2	7	Зачет
29	Апрель	Практическая подготовка	Практическое занятие		7	Календарная игра
30	Апрель	Игровая подготовка	Практическое		7	Соревнование
31	Апрель	Игровая подготовка	Практическое		7	Наблюдение
32	Май	Игровая подготовка	Практическое		7	Соревнование
33	Май	Игровая подготовка	Практическое		8	Наблюдение
ИТОГО:				18	144	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал: размеры 24 x 12 м.

Оборудование и инвентарь для проведения занятий:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки — 15 шт.

6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 15 шт.
8. Мячи волейбольные - 30 шт.

2.3. Формы аттестации

Основной показатель работы занятий по Программе - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы. В процессе тренировок происходит повышение физической подготовленности занимающихся, обучение техническим приёмам защиты и нападения, обучение тактическим действиям в защите и нападении, интегральная и игровая подготовка.

Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования. Соревнования - важный компонент подготовки спортсменов и ориентир для построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

Контрольные упражнения

№ п/п	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы			
		Сентябрь		Май	
		м	д	м	д
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	8	6	10	8
2.	Подача мяча (10 подач)	3	2	4	3
3.	Вертикальный прыжок (см)	25	20	30	25

2.4. Методическое обеспечение

Формы организации занятий по Программе: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

На занятиях используются различные средства физической культуры. Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, группируются основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные. Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т.е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Специальные, делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные

непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относятся и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используются для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков. Все упражнения соответственно своей направленности объединены в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решаются соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства используются по-разному, применяются различные методы. Кроме этого, учитывается то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняются, создается основа для другого вида подготовки.

Так, подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучаются индивидуальные тактические действия и т. д.

2.5. Список литературы

1. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992

4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575840

Владелец Расторгуева Светлана Владимировна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022