

Частное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Истоки»

Принята
Педагогическим советом
ЧОУ «СОШ «Истоки»
Протокол № 1 от 26.08.2021г.

Утверждаю
директор ЧОУ «СОШ «Истоки»
О.Ф. Степанова
приказ № 1/ 26.08.2021г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа спортивно – оздоровительной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 14 - 16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Баранов Максим Владимирович
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно - оздоровительной направленности «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав ЧОУ «СОШ «Истоки».
- Локальные акты ЧОУ «СОШ «Истоки».

Актуальность программы в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающихся, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительные особенности общеразвивающей программы в наиболее интересной и физически разносторонней форме занятий, которым 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 обучающихся (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях спортивного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Адресат общеразвивающей программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 14 – 17 лет, имеющих интерес к волейболу.

Режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу. Группа формируется в количестве 10 - 20 человек. В группе занимаются девушки и юноши.

Объем программы и срок освоения. Программа рассчитана на 3 года обучения, составляет – 1 0 5 академических часов: 5 часов теории и 1 0 0 часов практики (каждый год обучения).

Уровневость программы:

«Стартовый уровень» Первый и второй год обучения. Предполагает использование и реализацию таких форм организации, которые допускают освоение специализированных знаний и умений. Содействует воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

«Базовый уровень» Второй год обучения. Предполагает использование и реализацию таких форм организации, которые допускают освоение специализированных знаний и умений. Содействует воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

«Продвинутый уровень» Третий год обучения. Предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы с использованием основных норм безопасного проявления физической активности при взаимодействии с другими людьми. Доступ к профессиональным знаниям в области игры в волейбол.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: Практические и теоретические. Индивидуальные, групповые, командные

Формы подведения результатов: тесты и соревнования на всем протяжении обучения.

Цель программы - создание условий для приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, мотивирование к самостоятельным занятиям спортом.

Задачи раскрывают пути достижения цели:

Обучающие:

- обучение воспроизведению движений, обеспечивающих самовыражение и импровизацию в воображаемой (игровой) ситуации;
- обучение безопасного выполнения физических упражнений;
- обучение в приобретении основных гигиенических навыков, обеспечивающих сохранение физического здоровья.
- обучение движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься волейболом, сознательно применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время занятий.

Развивающие:

- развитие координационных (равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей;
- развитие потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми в свободное время;
- научиться ориентироваться в терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- научиться контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Учебно-тематический план (один на каждый год обучения)

№п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации / Контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания (4 ч)				
1.1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу	1	1		устный опрос

1.2	История волейбола	1	1		Обсуждение
1.3	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств	1	1		анализ действий
1.4	Техника и тактика игры в волейбол, их взаимосвязь	1	1		Обсуждение
1.5	Правила игры в волейбол, судейство игры	1	1		анализ правил волейбола и судейских жестов
2.	Практическая часть (101ч)				
2.1	ОФП	15		15	контрольные замеры
2.2	Специальная физическая подготовка	15		15	контрольные замеры
2.3	Техническая подготовка	30		30	Тест техники исполнения технических элементов
2.4	Тактическая подготовка	23		23	обсуждение и исправление ошибок
2.5	Игровая подготовка	10		10	анализ игровых моментов
2.6	Соревнования, товарищеские игры	8		8	соревнования на первенство школы, района, города
	Итого	105	5	101	

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место и время проведения	Форма контроля
	Раздел 1. Вводное занятие .	4			
1	Введение в предмет	1	комбинированная	Спортивный зал	
2	Инструктаж по ТБ	1	комбинированная	Спортивный зал	
3-4	Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола.	2	комбинированная	Спортивный зал	опрос
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	15			
5-10	Строевые упражнения.	2	комбинированная	Спортивный зал	
11-19	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	комбинированная	Спортивный зал	

20-28	Упражнения для ног и туловища.	2	комбинированная	Спортивный зал	
29-47	Упражнения для развития физических качеств.	8	комбинированная	Спортивный зал	
48	Контрольные нормативы	1	групповая	Спортивный зал	КН по ОФП
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	15			
49-53	Упражнения для быстроты и прыгучести	4	групповая	Спортивный зал	учебная игра
54-58	Падения и перекаты. Игра	4	групповая	Спортивный зал	учебная игра
59-63	Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	4	групповая	Спортивный зал	учебная игра
64-65	Подвижные игры	1	групповая	Спортивный зал	учебная игра
66-67	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН.	1	групповая	Спортивный зал	учебная игра
68	Контрольные нормативы	1	групповая	Спортивный зал	контрольные нормативы по СФП
	Раздел 4. Техническая подготовка	30			
69-73	Упражнения по технике.	5	групповая	Спортивный зал	
74-78	Передачи мяча	5	групповая	Спортивный зал	
79-83	Подачи.	5	групповая	Спортивный зал	
84-90	Игра в нападении.	6	комбинированная	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
91-98	Игра в защите.	7	комбинированная	Спортивный зал	учебно-тренировочная игра
98-100	Контрольные нормативы	2	индивидуальная	Спортивный зал	КН по СФП
	Раздел 5. Тактическая подготовка.	23			
101-106	Индивидуальные действия при передачах	7	индивидуальная	Спортивный зал	тренировочная игра
107-112	Индивидуальные действия при подачах	7	индивидуальная	Спортивный зал	тренировочная игра
113-118	Система игры.	7	комбинированная	Спортивный зал	помощь в судействе
119-120	Контрольные нормативы	2	индивидуальная	Спортивный зал	КН по ТП
	Раздел 6. Интегральная подготовка	10			

121-125	Упражнения по технике	2	комбинированная	Спортивный зал	тренировочная игра
126-130	Задания по тактике и технике.	2	комбинированная	Спортивный зал	тренировочная игра
131-135	Индивидуальные и групповые действия.	2	комбинированная	Спортивный зал	тренировочная игра
136-140	Командные действия в игре.	2	комбинированная	Спортивный зал	тренировочная игра
141-142	Контрольные нормативы	2	групповая	Спортивный зал	КН по ИП
	Раздел 7. Соревнования, товарищеские игры	8	групповая	Спортивный зал	Товарищеская игра

3. Содержание учебного (тематического) плана

Теоретические знания

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу:

Теория: Правила пожарной безопасности; Поведения в спортивном зале; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом).

История волейбола:

Теория: История возникновения игры волейбол; Изменение правил игры в ходе эволюции волейбола; Достижения российских команд; Звезды мирового волейбола.

Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств: (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

Теория: обсуждение проблем и игровых ситуаций.

Практика: в процессе практических занятий.

Техника и тактика игры в волейбол, их взаимосвязь:

Теория: Правила игры; Понятия техники и тактики; Установки на игру.

Правила игры в волейбол, судейство игры:

Теория: Правила игры, жестикуляция судей.

Практика: судейство игр.

Практическая часть:

Общая физическая подготовка

Практика:

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Специальные упражнения.
- Челночный бег.
- Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег.
- Подвижные игры: «Пионербол», «Мини-волейбол», «Эстафеты с элементами волейбола».
- Специальная физическая подготовка

Практика:

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу).

- Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка

Практика:

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи.

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи.

Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9 м., из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

4. Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе

Тактическая подготовка

Практика:

Нападение Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием

подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Игровая подготовка

Практика:

- Обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юногобаскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Освоение терминологии, принятой в волейболе.

Соревнования, товарищеские игры

Практика:

- Участие в матчевых встречах по волейболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.

4. Планируемые результаты

Предметные

- Основы здорового образа жизни.
- Историю развития волейбола.

Метапредметные

- Проводить судейство матча.
- Организовать и провести подвижные игры с мячом.
- Правила игры в волейбол.
- Тактические приемы в волейболе.

Личностные

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Овладеть основными техническими приемами волейболиста.
- Повысить общую и специальную выносливость.
- Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе
- Достичь результатов личных и командных в играх по волейболу.

5. Комплекс организационно – педагогических условий

5.1. Условия реализации программы:

- **Материально техническое обеспечение –**

1. специализированный волейбольный зал с разметкой 18м. х 9м.
2. две волейбольные стойки.
3. 10 баскетбольных мячей
4. 20 скакалок, 1 подкидной мостик, 5 гимнастических матов,
5. секундомер, 2 свистка судейских
6. сигнальные конусы – 12 шт.
7. гимнастическая скамейка – 1 шт.

8. рулетка – 1 шт.
9. гимнастический снаряд «козел»

- **Информационное обеспечение** –

интернет источники: правила ФИВБ, волейбольные матчи.

- **Кадровое обеспечение** – программа реализуется педагогом дополнительного образования Баранов М.В. Образование – высшее, категория – соответствует занимаемой должности (педагог дополнительного образования), педагогический стаж 21 год.

- **Методические материалы:**

1. Энциклопедия волейбола (упражнения, тактические приемы игры).
2. Инструкции по охране труда.
3. Положение о соревнованиях по волейболу.
4. Программа по волейболу.
5. Программа ДЮСШ по волейболу.
6. Правила ФИБА.

5.2. Формы аттестации/контроля

- Контрольные замеры (раз в два месяца каждый год обучения):
 - a. силовые – отжимание, подтягивание, приседание.
 - b. скоростно-силовые – прыжки на скакалке за 1 мин, пресс за 1 мин.
 - c. скоростные – бег 30м, 60м, 100м.
 - d. скоростная выносливость – челночный бег 10раз/10м.
- Бросковые тесты (раз в месяц каждый год обучения): штрафные, комплексные (10 средних, 10 штрафных, 10 трехочковых)
 - ✓ 60% и больше – отличный результат,
 - ✓ 40%-60% - хороший,
 - ✓ 20%-40% - удовлетворительный,
 - ✓ ниже 20% - не удовлетворительный.

5.3. Список литературы

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – М.: Просвещение, 2002.
3. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2003
4. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Физкультура и спорт, 2003
5. Ахмеров Э.К., Волейбол в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2001
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2013.
7. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2001
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2007
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2012
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – М.: Высшая школа, 2002.
13. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1992.
14. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.