

Департамент образования мэрии города Ярославля
муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Глория»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
« 31 » мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»
Е.В. Балуева
« 31 » мая 2021 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11– 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Корнев Станислав Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2021

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно – тематический план	8
3. Содержание	9
4. Обеспечение	10
5. Формы аттестации и оценочные материалы	12
Список информационных источников.....	14
Приложение: Календарный учебный график.....	16

1. Пояснительная записка

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма.

К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем.

Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в обучающихся самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" №28 от 28.09.2020;
- Планом мероприятий («дорожная карта») по повышению эффективности и качества образовательных услуг в Ярославской области от 23.04.2013 №435-п;
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление правительства РФ от 23.05.2015 года №497);
- Уставом МОУ ДО ЦВР «Глория».

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и

укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

образовательные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данных видах спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты освоения ДООП

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Будут знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям.
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях;

- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

Будут уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Особенности организации образовательного процесса

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Обучаться по ДООП «Школа безопасности» могут дети в возрасте 11-18 лет. Зачисление на обучение происходит на основании заявления родителей (законных представителей).

Программа рассчитана на один год обучения, 144 часа. Форма проведения занятий – очная, 2 раза в неделю по 2 академических часа. Наполняемость учебной группы 14 - 20 человек.

2. Учебно-тематический план

№ раздела	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	-
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20	4	16
3	Физическая подготовка	20	2	18
4	Техническая подготовка (ТП)	36	6	30
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	6	40
6	Практика	20	-	20
	Итого:	144	20	124

3. Содержание

Введение

История возникновения и развития волейбола.
Правила безопасности при занятиях волейболом.
Правила игры.
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов
ОРУ в движении без предметов
ОРУ с набивными мячами
ОРУ с волейбольными мячами
ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка (ТП)

Теория

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика

Стойки игрока.
Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).
Подачи снизу.
Прямые нападающие удары.
Защитные действия (блоки, страховки).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория

Правила игры в волейбол.
Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подач.
Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Итоговое занятие

Практика: Итоговое тестирование. Подведение итогов обучения по программе.

4. Обеспечение ДООП

Методическое обеспечение

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части:

подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, 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 направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

1. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
	Спортивный зал	1
	Раздевалка для спортсменов	1
	Мячи баскетбольные	17
	Мячи волейбольные	17
	Скакалки	17
	Спортивная площадка	1
	Сетка волейбольная	1
	Гимнастические маты	12
	Рулетка	2

5. Контроль образовательных результатов

Отслеживание результатов реализации программы осуществляется путем:

- 1.Выполнения технических упражнений и приемов игры;
- 2.Проведения тестов физической подготовленности, опросов детей и родителей;
- 3.Участия обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях и турнирах.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2. Нападающий бросок	1	-	-	1	-	-

	со второй линии (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель;

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

11-13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности			
		мальчики		девочки	
		Низкий	Высокий	Низкий	Высокий
		1	Бег 30 м (сек.)	5.4	5.0

2	Прыжок в длину с места (см.)	204	225	184	210
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	26	35	23	32
4	Бег 1000 м (мин.)	4.05	3.35	4.35	4.00
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	8	13	21	30

14-16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности			
		мальчики		девочки	
		Низкий	Высокий	Низкий	Высокий
1	Бег 30 м (сек.)	5.0	4.6	5.3	4.9
2	Прыжок в длину с места (см.)	220	240	195	220
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	29	38	27	34
4	Бег 1000 м (мин.)	3.42	3.17	4.20	3.45
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание	11	16	23	34

	разгибание рук в упоре лёжа (девушки)				
--	---	--	--	--	--

17-18 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности			
		мальчики		девочки	
		Низкий	Высокий	Низкий	Высокий
1	Бег 30 м (сек.)	4.9	4.5	5.2	
2	Прыжок в длину с места (см.)	225	245	195	220
3	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	30	39	27	34
4	Бег 1000 м (мин.)	3.35	3.12	4.20	3.45
5	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	12	17	23	32

6. Список информационных источников

7. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» - М: «Просвещение», 2015 год.
8. 2. В.И.Лях, А.А. Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2015 год.
9. 3. Р.И. Тарнопольская, Б.И.Мишин Программа Физическая культура»- М: »Просвещение»,2016г.
10. 4. Р.И. Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник1,2,3,4 »Физическая культура»- М: »Просвещение»,
11. 5. А.П.Матвеев Учебник для5,6-7, 8-9 класса »Физическая культура»- М: »Просвещение»,2017г.
12. 6. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11класса »Физическая культура» -М:»Просвещение»,2018г.
13. 7. С.Г Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс»,
14. 8. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2015 год.
15. 9. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2016 год.
16. 10.В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель».
17. 11.П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре»- М:»Глобус»,2016г.
18. 12.П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: »Глобус»,2017
19. 13.А.Н.Каинов«Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель».
20. 14.Под редакцией Колодницкий Г.А.»Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» М: »Просвещение»,2016г.

Электронные и цифровые ресурсы

- 1.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&tmpl=com>
2. Образовательные сайты для учителей физической культурыhttp://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9
3. <http://spo.1september.ru/urok/>
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

**Календарно-учебный график ДООП «Волейбол»
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Дата	Раздел/тема	Кол-во часов
1		Вводное занятие. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2
2		ОРУ на месте без предметов	2
3		ОРУ в движении без предметов	2
4		ОРУ с набивными мячами	2
5		ОРУ с волейбольными мячами	2
6		ОРУ в парах	2
7		Значение ОФП в подготовке волейболистов	2
8		Общая физическая подготовка	2
9		Специальная физическая подготовка	2
10		Значение технической подготовки в волейболе	2
11		Стойки игрока	2
12		Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	2
13		Подачи снизу	2
14		Прямые нападающие удары	2
15		Защитные действия (блоки, страховки)	2
16		Значение технической подготовки в волейболе	2
17		Стойки игрока	2
18		Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	2
19		Подачи снизу	2
20		Прямые нападающие удары	2
21		Защитные действия (блоки, страховки)	2
22		Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2
23		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2
24		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
25		Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2
26		Значение технической подготовки в волейболе	2
27		Стойки игрока	2
28		Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	2
29		Подачи снизу	2
30		Прямые нападающие удары	2
31		Защитные действия (блоки, страховки)	2
32		Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2
33		Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2
34		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
35		Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2
36		Тактика подач	2
37		Тактика передач	2
38		Тактика приёмов мяча	2

39	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
40	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
41	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2
42	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2
43	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2
44	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2
45	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2
46	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2
47	Нижняя прямая	2
48	Верхняя прямая	2
49	Учебная игра Волейбол	2
50	Подача в прыжке	2
51	Прямой нападающий удар (по ходу)	2
52	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2
53	Прием мяча снизу двумя руками	2
54	Прием мяча сверху двумя руками	2
55	Учебная игра Волейбол	2
56	Одиночное блокирование	2
57	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2
58	Страховка при блокировании	2
59	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2
60	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2
61	Учебная игра Волейбол	2
62	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2
63	Игры развивающие физические способности	2
64	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2
65	Судейство учебной игры в волейбол	2
66	Игра Волейбол.	2
67	Командные тактические действия в нападении, защите	2
68	Двухсторонняя учебная игра	2
69	Совершенствование техники приема мяча.	2
70	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2
71	Двухсторонняя учебная игра	2
72	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2