

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Р.П. НОВЫЕ
БУРАСЫ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Принята на заседании
педагогического Совета
от «02» мая 2024 года
Протокол № 4

«Утверждаю»
Директор Центра развития
дополнительного образования
р.п. Новые Бурасы
О.Г. Малюков
Приказ № 187
от 02 мая 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 6-18 лет.
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Антонов Сергей Алексеевич,
тренер-преподаватель

р.п. Новые Бурасы, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р).

- Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области»

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей.

- Положение о программах дополнительного образования Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр развития дополнительного образования р.п. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области».

Направленность дополнительной общеобразовательной развивающей программы – физкультурно-спортивная

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, 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 школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Актуальность программы

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цели данной программы:

- создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни,
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию,
- укрепление здоровья обучающихся,

- расширение границ двигательной активности обучающихся за счет развития их физических способностей.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.
- научить правилам безопасности во время занятий и при проведении соревнований,

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости,

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, способности к преодолению трудностей
- воспитание положительного отношения к занятиям спортом.

Программа разработана для обучающихся 6-18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа предполагает проведение занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в год – 312 ч.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни,
- воспитанники научатся способам контроля за физической нагрузкой.

Метапредметные:

- у воспитанников будут развиты координация, ловкость, быстрота, гибкость, сила, общая выносливость.

Личностные:

- будет сформирован навык самодисциплины

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Способы определения результативности реализации программы:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- успешное выступление в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: сдача контрольно-переводных нормативов.

Учебный план программы

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение.	6	6		Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	44		44	
3.	Общая физическая подготовка	40	2	38	
4.	Техническая и тактическая подготовка	216	2	214	
5.	Специальная физическая подготовка	26		26	
6.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2	Выполнение контрольных нормативов
	ИТОГО часов:	312	6	306	

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	6	6	
1.1	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль.	2	2	
	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	2	2	

2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	44		44
2.1	Общая физическая подготовка: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении, с набивными мячами, с волейбольными мячами, в парах	4 4 4 4 4 18 6		4 4 4 4 4 18 6
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38
3.1	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Беговые упражнения Ускорения, прыжки, многоскоки Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2 12 8 12 6	2	12 8 12 6
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	292	2	290
4.1	<i>Правила игры в волейбол. Значение технической и тактической подготовки в волейболе.</i>	2	2	
4.2	<i>Техническая и тактическая подготовка</i>	<i>108</i>		<i>108</i>
	Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки Техника владения мячом нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке прямой нападающий удар	2 18 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8		2 18 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
4.3	<i>Техника овладения мячом</i>	<i>60</i>		<i>60</i>
	прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой прием мяча сверху двумя руками	16 16 16		16 16 16

	блокирование	12		12
4.4	<i>Техника игры в нападении:</i>	122		122
	командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	8		8
	индивидуальные действия: выбор места,	4		4
	тактика подачи	12		12
	прием подачи	12		12
	тактика передачи,	12		12
	прием нападающего удара	12		12
	тактика нападающего удара	12		12
	одиночное блокирование	6		6
	групповые действия: взаимодействие защитников	8		8
	взаимодействие блокирующих	8		8
	взаимодействие страхующих	6		6
	Тактика игры в защите: система защиты 3-1-2 углом вперед,	6		6
	3 -2-1 углом назад,	6		6
	смешанная защита	8		8
	Итоговый контроль – подача на точность.	2		2
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	32		32
	Двухсторонние игры соревновательного характера.	6		6
	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	4		4
	Игры по волейболу	10		10
	Соревнования по волейболу	12		1
6.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2
	Итого:	416	10	406

Содержание учебного плана Введение (6 часов)

История возникновения и развития волейбола.
Правила безопасности при занятиях волейболом.
Правила игры.
Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
Режим дня спортсмена.
Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
История развития волейбола в России.
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
Врачебный контроль.
Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения (44 часа)

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

Общая физическая подготовка (ОФП) (40 часов)

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.

Эстафеты. Подвижные игры.

1. «Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

2. «Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

3.«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

4.«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

5.«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

6.«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

7.«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

8.«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

9. «Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

10. «Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

11. «Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

12. «Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

13. «На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Техническая и тактическая подготовка (ТТП) (292 часа)

Теория (2 часа)

Правила игры в волейбол.

Значение технической и тактической подготовки в волейболе.

Практика (290 часов)

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).
Подачи снизу.
Прямые нападающие удары.
Защитные действия (блоки, страховки).
Тактика подач.
Тактика передач.
Тактика приёмов мяча
Нижняя прямая подача
Нижняя боковая подача
Верхняя боковая подача
Верхняя прямая подача
Верхняя передача мяча
Передача мяча в прыжке
Прямой нападающий удар
Прием мяча снизу двумя руками
Прием мяча снизу одной рукой
Прием мяча сверху двумя руками
Блокирование
Командные действия:
Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4
Индивидуальные действия:
Выбор места
Тактика подачи
Тактика передачи
Тактика нападающего удара
Тактика игры в защите
Система защиты 3-1-2 углом вперед,
3 -2-1 углом назад, смешанная защита
Групповые действия:
Взаимодействие защитников
Взаимодействие блокирующих
Взаимодействие страхующих

Специальная физическая подготовка (СФП) Практика (32 часа)

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).

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.
Специальные упражнения для развития выносливости
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег
Двухсторонние игры соревновательного характера
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (2 часа)

Воспитательная работа

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Специфика воспитательной работы в группе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время занятий и там, где дополнительно используется свободное время. На протяжении спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества в сочетании с волевыми, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства, используемые во время спортивной подготовки: личный пример и педагогическое мастерство тренера; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи; дружный коллектив; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; экскурсии; походы; встречи с выпускниками группы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо обратить внимание на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования выступают средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
волейбольная сетка;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

Литература для учащихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.