

Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУДО СШ «Феникс»
Колпаков Д.Н.
2024г.

ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
Карамышева Татьяна Алексеевна
зам. директора по УВР
Смирнова Анна Александровна
зам. директора по СМР

Артем
2024г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Волейбол – один из увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, он доступен детям и взрослым, в него можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности координации движений и ориентировке в пространстве. Игры с мячом оказывают разностороннее воздействие на психофизическое развитие детей и подростков.

Образовательная программа является документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Уровень освоения: стартовый.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Отличительные особенности программы. Данная программа реализуется в спортивной школе «Феникс» Артемовского городского округа на базе физкультурно-оздоровительного комплекса и предназначена для обучения детей и подростков по предмету «волейбол». Программа включает в себя занятия групповые и индивидуальные, работу в парах, на тренажерах, тренировочных снарядах. Большое внимание уделяется развитию коммуникативных качеств обучающихся и их лидерских способностей.

Адресат программы. Прием на обучение осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами СШ. На стартовый уровень зачисляются все желающие заниматься волейболом (девочки и мальчики 8-12 лет) при отсутствии медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года с объемом 140 час. Минимальное количество обучающихся в группе – 20 чел.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом у обучающихся посредством овладения ими основами игры в волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
2. Воспитание коммуникативных навыков и умения действовать в коллективе, лидерских способностей;
3. Формирование мотивации к систематическим занятиям волейболом;
4. Укрепление здоровья обучающихся, воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости;
2. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
3. Повышение уровня специальной психологической подготовки, регулирование психического состояния.
4. Повышение уровня навыков и умений игры в волейбол.

Обучающие:

1. Формирование двигательных умений и навыков;
2. Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих, подготовительных и подводящих физических упражнений;
3. Овладение основами техники и тактики игры в волейбол;
4. Выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы;
5. Формирование теоретических знаний в избранном виде спорта.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незачет
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория:				
1.1	Правила техники безопасности на занятиях	1	1		
1.2	История возникновения и развития волейбола.	1	1		опрос
1.3	Знания, умения и навыки гигиены.	1	1		опрос
1.4	Волейбол, правила игры.	1	1		опрос

2	Общая физическая подготовка.	28	1	27	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка.	18	1	17	наблюдение
4	Техническая подготовка.	44	2	42	наблюдение
5	Тактическая подготовка.	20	2	18	наблюдение
6	Учебно-тренировочные игры.	24	2	22	наблюдение, текущий контроль
7	Итоговое занятие (контрольные нормативы - тесты)	2		2	Аттестация по итогам освоения программы
	ИТОГО:	140	12	128	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теория

1.1 Правила техники безопасности на занятиях. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности после окончания занятий. Общие правила поведения. Правила поведения на стадионе и спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем.

1.2 История возникновения и развития волейбола. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий волейболом, о правильном хранении и уходе за ним.

1.3 Знания, умения и навыки гигиены. Гигиена, режим дня и питание детей, занимающихся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики простудных заболеваний средствами физической культуры.

1.4 Волейбол, правила игры. Основные правила игры в волейболе. Современные правила игры в волейбол. Основы правил пляжного волейбола. Функции игроков, расстановка. Основы инструкторской и судейской практики. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренировочных снарядах, тренажерах. Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры (футбол, баскетбол).

3. Раздел: Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие специальная физическая подготовка. Значение СФП 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. Подвижные и спортивные игры. Акробатические упражнения. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

4. Раздел: Техническая подготовка.

Теория: Особенности технической подготовки. Понятие о спортивной технике. Значение технической подготовки в волейболе. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика: Стойки в сочетании с перемещениями. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной). Приём мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу через сетку. Приём мяча, направленного ударом (в парах). Верхняя подача в стену. Верхняя прямая подача через сетку. подача в заданную часть площадки. Нижняя прямая подача. Соревнования на точность выполнения подачи. Прямой нападающий удар по закреплённому мячу. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите. Чередование приемов мяча сверху и снизу. Сочетание перемещений и технических приемов в защите. Приём сверху нижней прямой подачи. Прием снизу верхней прямой подачи. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча со сменой мест. Передачи мяча в сочетании с перемещениями. Встречная передача вдоль сетки и через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4). Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6). Передача мяча над собой. Многократные передачи мяча над собой в движении. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Нападающий удар после передачи из зоны 3, нападающий удар после передачи из зоны 4. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу. Техника блокирования. Одиночное и групповое блокирование.

5. Раздел: Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Индивидуальные действия в нападении, в защите. Групповые действия в нападении, в защите. Командные действия в нападении, в защите.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки (вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку), подача на точность в зоне – по заданию). Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)). Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

6. Раздел: Учебно-тренировочные игры.

Теория: Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Настрой на игру. Судейская терминология.

Практика: Проведение учебно-тренировочных игр.

7. Раздел: Итоговое занятие

Практика: выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающихся будут развиты:

- морально-волевые качества, дисциплинированность и ответственность;
- коммуникативные навыки и умения действовать в коллективе, лидерские способности;
- мотивация к систематическим занятиям волейболом;
- потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут развиты:

- физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

Обучающиеся приобретут необходимый уровень:

- физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- специальной психологической подготовки;
- навыков и умений игры в волейбол.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут владеть:

- двигательными умениями и навыками;
- комплексами общеподготовительных, общеразвивающих, подготовительных и подводящих физических упражнений;
- основами техники и тактики игры в волейбол;
- теоретическими знаниями в избранном виде спорта;

Обучающиеся будут уметь:

- продуктивно общаться и взаимодействовать друг с другом в процессе совместной деятельности;
- выполнять нормативы переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для занятий по программе используется:

- стандартная волейбольная площадка физкультурно-оздоровительного комплекса города Артема;
- спортивный инвентарь - мячи волейбольные, сетка волейбольная, набивные мячи (масса 1 кг.), мячи для метания, секундомер, судейский свисток, конусы, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, гимнастические маты, рулетка, насос для накачивания мячей в комплекте с иглами.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

Инструкции по охране труда.

Список литературы:

Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас – Минск: Нарасвета, 2010; Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002; Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012; Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов – М.: Физкультура и спорт, 2011; Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский – М.: «Просвещение». 2011; Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013; Колоницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.: Просвещение, 2011.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Результаты освоения программы обучающимися систематически отслеживаются в течение учебного года в ходе текущих занятий (учебно-тренировочные игры) и на итоговых занятиях.

Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля:

Текущий контроль – проводится на каждом занятии в форме опроса, наблюдений, устных рекомендаций тренера-преподавателя и корректировки движений обучающихся, а также в виде учебно-тренировочных игр.

Опрос – метод сбора первичной информации на занятии, проверка степени и осознанности усвоения учебного материала всей группы. Организация опроса должна быть четкой, вопросы продуманы до мелочей, точно установлена их последовательность.

Наблюдение – это анализ и оценка тренером-преподавателем действий обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса. Тренер-преподаватель наблюдает за правильностью выполнения задания или упражнения, делает замечания или исправляет ошибки, акцентируя внимание всех обучающихся на допущенные ошибки.

Устные рекомендации – это указания тренера-преподавателя о правильности выполнения того или иного двигательного действия (упражнения).

Корректировка движений обучающихся – система педагогических мероприятий, направленная на исправление ошибок при выполнении двигательного действия (упражнения).

Тренировочные игры – это комплекс упражнений, который позволяет обучающимся целенаправленно отрабатывать всевозможные ситуации для наиболее эффективного розыгрыша партии.

Промежуточный контроль - позволяет определить, насколько успешно проходит развитие обучающегося и освоение им образовательной программы.

Промежуточный контроль проводится в рамках аттестации обучающихся в мае месяце в форме тестов по ОФП и СФП. Результаты промежуточного контроля оформляются протоколом (Приложение № 1).

Тест по ОФП состоит из следующих упражнений: бег 30м., прыжок в длину с места (см.), поднимания туловища за 30 сек (кол. раз), бег 1000 м (мин.), подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки).

Тест по СФП состоит из:

1. Передача мяча:

- поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз);
- передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток);
- передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток).

2. Подача мяча:

- нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток).
- нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки).

3. Нападающий удар:

- прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток).

2.3 Методические материалы

Основные формы и методы проведения занятий.

1. Наглядные: показ упражнений; имитация упражнений; зрительные и звуковые ориентиры; просмотр иллюстрационного материала.

2. Словесные: объяснение техники выполнения упражнений; корректировка выполнения упражнений; распоряжение; рассказ; беседы

3. Практические: повторение упражнений; проведение упражнений в игровой форме; применение помощи и страховки.

Формы проведения занятий: Занятия по изучению нового материала; Занятия, направленные на закрепление ранее изученного материала; Комбинированные, сочетающие в себе изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях зависят от задач урока, численности и подготовленности обучающихся, а также от используемого инвентаря.

Фронтальная — при разучивании несложных упражнений.

Групповая — наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.

Индивидуальная — предусматривает подготовку отдельного воспитанника к сложному элементу. В парах — для проведения ОФП и СФП.

Поточная — при выполнении подач, нападающих ударов, передач.

Игровая — с помощью, которой можно проводить все виды упражнений. При использовании этого метода следует учитывать то что, дети должны в совершенстве владеть выполняемыми упражнениями.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		70
Количество недельных часов		4
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2024-30.12.2024
	2 полугодие	09.01.2025-31.05.2025
Возраст детей, лет		8-12
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		140

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года
2	Просмотр соревнований старших воспитанников	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
3	Просмотр тренировок других групп 2-3 года обучения	В течение учебного года
4	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памятным и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБОУДО СШ «Феникс».
5	«Активный отдых» - Посещение местных достопримечательностей - Прогулки в парках - Поездка в Сафари парк - Поездка на «Штыковские пруды» - Организационный выход на каток	В течение учебного года январь
6	Беседы на тему: «Питание спортсмена», «Спорт и здоровье», «Формирование культуры здорового	В течение учебного года

	образа жизни»	
7	Беседы с обучающимися «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение учебного года
8	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года
9	«День именинника»	В течение учебного года
10	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников».	Декабрь, январь
11	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 216 с.
2. Железняк Ю.Д., В.В. Костюков, А.В. Чачин: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина - М.: 2018.-210с.
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. - 794 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. - 448 с.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. - 184 с.
6. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. - 254 с.
7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. - 114 с.

Протокол промежуточной аттестации (контроля)

№ п/п	ФИО	Бег 30 м.	Подъем туловища лежа на спине 30с.	Бег 1000м.	Прыжок в длину с места	Подтягивание (мальчики) Отжимания (девочки)	Резуль- тат	Уровень