

Департамент образования города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 113

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
от 28 августа 2020 г.
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Срок реализации – 4 года
Возраст учащихся – 13 – 17 лет

Авторы-составители:
Дьячков Александр Иванович,
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2020

Оглавление

- Пояснительная записка
- Сроки обучения
- Продолжительность и периодичность занятий
- Учебный план. Стартовый уровень. Первый год обучения.
- Содержание учебного плана. Стартовый уровень. Первый год обучения
- Учебный план. Стартовый уровень. Второй год обучения.
- Содержание учебного плана. Стартовый уровень. Второй год обучения.
- Учебный план. Базовый уровень. Третий год обучения.
- Содержание учебного плана. Базовый уровень. Третий год обучения.
- Учебный план. Базовый уровень. Четвертый год обучения.
- Содержание учебного плана. Базовый уровень. Четвертый год обучения.
- Оценочные материалы
- Методы и формы обучения
- Материально-техническое обеспечение
- Литература для учителя Интернет – ресурсы
- Литература для учащихся

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

- Устав МАОУ СОШ №113.

Основополагающими принципами данной программы являются:

• Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

• Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

• Вариативность - предусматривает, в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель: формирование навыков здорового образа жизни, как фактор физического, психического и социального благополучия обучающихся.

Задачи:

- Укрепление здоровья и физического развития;
- Развитие основных двигательных навыков;
- Воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культуры и спортом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Воспитание чувства коллективизма;
- Приобретение теоретических знаний по волейболу.

Реализация данной программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольных нормативов: контрольные испытания, контрольные игры; регулярное

участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколясок, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Для эффективной подготовки юных волейболистов учебно-тренировочный процесс в школе строится по следующим направлениям:

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности воспитанников; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Сроки обучения

Программа рассчитана на 4 года обучения и предусматривает 2 уровня сложности:

- Стартовый – 13-15 лет (1, 2 год обучения);
- Базовый – 15-17 лет (3, 4 год обучения).

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Продолжительность и периодичность занятий

Продолжительность занятий по 2 часа (академических), периодичность – 2 раза в неделю.

Учебный план
Стартовый уровень. Первый год обучения.
(2 занятия по 2 (академических) часа в неделю)

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	0	Тестирование
2	История развития волейбола в России.	2	2	0	Тестирование
3	Гигиенические знания и навыки.	5	1	4	
4	Оборудование мест занятий.	5	1	4	
5	Правила игры в волейбол.	14	6	8	Тестирование
6	Общая специальная физическая подготовка.	56	2	54	
7	Основы техники и тактики игры.	56	8	48	
8	Контрольные игры и соревнования.	4		4	Контрольные игры и соревнования.
9	Контрольные испытания.	4		4	Контрольные испытания.
	Всего за год	148	22	126	

Содержание учебного плана
Стартовый уровень. Первый год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Роль физкультуры и спорта в воспитании молодёжи. Организация физкультуры и спорта среди детей и юношества. Физкультура и спорт в школе. Понятие «физкультура» и «спорт». Спортивные нормативы и комплексы.

2. История развития волейбола в России.

Теория. Возникновение волейбола. Основные этапы развития волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные компоненты игры в волейбол. Атрибутика волейбола. Международные и российские волейбольные организации.

3. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Режим дня школьника. Гигиена тела. Занятия в спортзале и на воздухе. Значение разминки.

4. Оборудование мест занятий.

Теория. Площадка для игры, разметка, спортоборудование, инвентарь, форма.

5. Правила игры в волейбол.

Теория. Логика игры в волейбол. Основные правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол.

6. Общая специальная физическая подготовка.

Теория. Значение общей и физической подготовки для развития спортсмена.

Практика.

- Строевые упражнения (понятие о строе и командах, шеренга, фланг, интервал). Упражнения гимнастические без предметов (упражнения для рук, шеи, туловища, на месте, в движении, упражнения для формирования осанки).
- Гимнастика с предметами (скакалка, резиновые мячи).
- Упражнения на гимнастических снарядах (стенка, канат, бревно).
- Акробатика (перекаты вперёд и назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках).
- Прыжки (с места в длину, вверх; с разбега в длину и высоту, вперёд и назад).
- Бег (стартовые рывки с места, бег 20, 30, 60м.)
- Подвижные игры: «Салки без мяча», «День и ночь», «Третий лишний», «Круговая лапта».

7. Основы техники и тактики игры.

Теория. Техника – основы спортивного мастерства. Передвижение в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Выбор свободного места для получения мяча.

Практика.

Техника нападения. Основная стойка волейболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперёд и назад). Остановки во время бега (шагом, прыжком). Верхние и нижние передачи мяча.

Нападающий удар.

Техника защиты. Стойка защитника. Перемещение в стойке защитника вперёд, назад, в сторону. Защита по зонам.

Тактика нападения. Принять мяч, довести мяч до связующего. Связующий отдаёт пас нападающему. Нападающий атакует в площадку соперникую.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место для блока, для защиты и страховки.

8. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.

9. Контрольные испытания.

Практика. Контрольные испытания по специальной физической подготовке. Сдача нормативов.

Учебный план
Стартовый уровень. Второй год обучения.
(2 занятия по 2 (академических) часа в неделю)

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиенические знания и навыки.	2	2		
2	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	4	1	3	
3	Оборудование мест занятий.	2		2	
4	Правила игры в волейбол.	6	2	4	Тестирование
5	Общая специальная физическая подготовка.	54	6	48	Тесты.
6	Основы техники и тактики игры.	72	6	66	
7	Контрольные игры и соревнования.	4	0	4	Контрольные игры
8	Контрольные испытания.	4	0	4	Контрольные испытания
	Всего за год	148	16	132	

Содержание учебного плана
Стартовый уровень. Второй год обучения.

1. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Режим дня школьника. Гигиена тела. Режим питания. Питьевой режим. Закаливание организма. Значение разминки.

2. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Теория. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи. Причины травм, их профилактика при занятиях волейболом.

Практика. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже.

Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

3. Оборудование мест занятий.

Теория. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале. Площадка, ее размеры и разметка. Сетка, ее длина и ширина, стойки, способы крепления сетки. Требования, предъявляемые к залам для проведения соревнований по волейболу (размер, высота, пол, освещение).

Волейбольный мяч, его размер и вес. Специальное оборудование для занятий волейболом (держатели мяча, подвешенный мяч, передвижные кольца и т. д.). Инвентарь для занятий по общей физической подготовке (набивные мячи, скакалки, пояса с отягощением, гимнастические палки, мячи для игры в баскетбол и ручной мяч, гантели, эспандеры и др.). Уход за инвентарем.

4. Правила игры в волейбол.

Теория. Логика игры волейбол. Основные правила игры в волейбол. Правила игры в пляжный волейбол. Основы техники в волейбол. Основы тактики игры в волейбол. Правила судейства.

5. Общая специальная физическая подготовка.

Теория. Значение общей и физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практика.

- Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание. Упражнения гимнастические без предметов (упражнения для рук, шеи, туловища, на месте, в движении, упражнения для формирования осанки).
- Гимнастика с предметами (скакалка, резиновые мячи).
- Упражнения на гимнастических снарядах (стенка, канат, бревно).
- Акробатика (перекаты вперёд и назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках).
- Прыжки (с места в длину, вверх; с разбега в длину и высоту, вперёд и назад).
- Бег (стартовые рывки с места, бег 20, 30, 60м.)
- Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Бегуны», «Кто сильнее».
- Волейбольные эстафеты.
- Плавание. Лыжи. Коньки.

6. Основы техники и тактики игры.

Теория.

Техника нападения. Передачи мяча в парах нижние и верхние, разные по высоте, расстоянию, скорости. Нападающий удар.

Техника защиты. Прием подач, нападающих ударов. Блокирование, прием по зонам..

Тактика защиты. Групповые действия игроков. Расположение и взаимодействие игроков команды при приеме подач противника, при приеме нападающих ударов.

Командные действия игроков при различных системах игры в защите.

Практика.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперёд и назад).

Передача верхняя и нижняя двумя руками мяча, низко и высоко, на месте, в движении и в прыжке. Прием мяча от подачи. Защитные действие после нападающего удара.

Тактика защиты. Прием подач, нападающих ударов. Блокирование, прием по зонам

7. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.

8. Контрольные испытания.

Практика. Контрольные испытания по специальной физической подготовке. Сдача нормативов.

Учебный план
Базовый уровень. Третий год обучения.
(2 занятия по 2 (академических) часа в неделю)

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиенические знания и навыки.	3	3		
2	Правила игры в волейбол.	5	5		Тест
3	Общая специальная физическая подготовка.	52		48	Специальные упражнения
4	Техника и тактика игры.	74	2	72	
5	Контрольные игры и соревнования.	10		10	Игры.
6	Контрольные испытания.	4		4	Контрольные испытания
	Всего за год	148	10	134	

Содержание учебного плана
Базовый уровень. Третий год обучения.

1. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Закаливание организма. Значение разминки.

2. Правила игры в волейбол.

Теория. Логика игры в волейбол. Основные правила игры в волейбол. Правила игры в стритбол. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Правила судейства. Техническая сторона судейства. Техника и особенности записи игры.

3. Общая специальная физическая подготовка.

Практика.

- Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание.
- Упражнения гимнастические без предметов (упражнения для рук, шеи, туловища, на месте, в движении, упражнения для формирования осанки).
- Гимнастика с предметами (скакалка, резиновые мячи).
- Упражнения на гимнастических снарядах (стенка, канат, бревно).
- Акробатика (перекаты вперёд и назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, на голове).
- Прыжки (с места в длину, вверх; с разбега в длину и высоту, вперёд и назад).
- Бег (стартовые рывки с места, бег 20, 30, 60м.). Бег на длинные дистанции: 400, 500, 1000 м. бег с изменением направления и скорости.
- Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Эстафеты с бегом, прыжками, лазанием по канату, бегом по гимнастической скамейке, переноской груза и т.п.
- Спортивные игры. Волейбол. Футбол. Лапта. Настольный теннис.
- Плавание. Лыжи. Коньки.

4. Техника и тактика игры.

Теория. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Характеристика стремительного и позиционного нападения, зонной защиты.

Практика.

Техника нападения. Сочетание изученных приёмов перемещения. Передача мяча сверху и снизу. Нападающий удар. Подача. Откаты по зонам. Скидки.

Техника защиты. Перемещения в защитной стойке. Защита по зонам. Двойной и тройной блок. Страховка.

5. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.

6. Контрольные испытания.

Практика. Контрольные испытания по специальной физической подготовке. Сдача нормативов.

Учебный план
Базовый уровень. Четвертый год обучения.
(2 занятия по 2 (академических) часа в неделю)

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы методики тренировки.	2	2		
2	Общая специальная физическая подготовка.	38		38	
3	Техника и тактика игры.	64	2	62	
4	Контрольные игры и соревнования.	14		14	
5	Контрольные испытания.	5		5	
6	Инструкторская практика.	18	4	14	
	Всего за год	148	8	133	

Содержание учебного плана
Базовый уровень. Четвертый год обучения.

1. Основы методики тренировки.

Теория. Периодизация спортивной тренировки. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки волейболистов. Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства.

2. Общая специальная физическая подготовка.

Практика.

- Упражнения гимнастические без предметов (упражнения для рук, шеи, туловища, на месте, в движении, упражнения для формирования осанки).
- Гимнастика с предметами (скакалка, резиновые мячи).
- Упражнения на гимнастических снарядах (стенка, канат, бревно).
- Акробатика (перекаты вперёд и назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, на голове).
- Прыжки (с места в длину, вверх; с разбега в длину и высоту, вперёд и назад).
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнение со штангой, гирями.
- Бег на длинные дистанции: 500, 600, 800 м. бег с изменением направления и скорости. Кроссы на дистанции от 1000м. до 1500м.
- Спортивные игры. Волейбол. Футбол. Лапта. Настольный теннис.
- Плавание. Лыжи. Коньки.

3. Техника и тактика игры.

Теория. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства.

Практика.

Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок. Нападающего

удара и подачи.

Техника защиты. Взаимодействие блок – защита.

4. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Разбор и анализ проведённых игр. Устранение ошибок в игре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

5. Контрольные испытания.

Практика. Контрольные испытания по специальной физической подготовке. Сдача нормативов.

6. Инструкторская практика.

Теория. Требования предъявляемы юному инструктору. Обязанности инструктора на занятиях в кружке.

Практика. Проведение разминки. Показ выполнения технических приёмов. Помощь руководителю при проведении занятия. Судейство игр. Проведение соревнований в спортзале.

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по волейболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке;
- свободно делать передачи мяч различными способами и на различные расстояния; нападение;
- подача мяч;
- страховка;
- блок (один в один, двойной и тройной)
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы волейбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами волейбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Оценочные материалы

1. Контрольные игры и соревнования.

волейбол. 6х6.

2. Контрольные испытания

- верхние передачи мяча 20 раз .
- нижние передачи мяча 20 раз.
- нижняя подача через сетку 10 раз.
- верхняя подача через сетку 10 раз.
- передачи мяча в движении.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально- техническое обеспечение

1. Сетка волейбольная
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи волейбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/
авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575912

Владелец Сулина Лариса Анатольевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022