

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ В.А.МУЩЕРОВА Г.ПУГАЧЁВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПРИНЯТА**

На заседании методического совета  
МАУДО «СШ г.Пугачёва»  
протокол №1 от 16.10.2023

Директор

**УТВЕРЖДАЮ**

И.З.Чебакова

20.10.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРОНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Волейбол»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации программы: 1год

Разработчик программы:  
инструктор-методист Витютнева Н.Н.

г.Пугачев  
2023г.

## **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни.

Занятия по программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося. Кроме этого, от играющих в волейбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. В процессе игры также формируются необходимые умения согласовывать свои действия с другими игроками, работать в команде.

Возраст учащихся: 10-12 лет.

Срок реализации – 1 год.

## РАЗДЕЛ I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Программа «Волейбол» относится к **физкультурно- спортивной** направленности.

**Отличительные особенности программы.** Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Волейбол» (МАУДО «СШ г.Пугачёва», 2023 г.), но в отличии от них объемность и многообразие знаний, средств и форм физической деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуальноориентированную физическую подготовку обучающихся, и соответственно этому, основу учебного предмета составляет содержание физической деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что программа «Волейбол» дополняет и расширяет возможности школьных образовательных учреждений в реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Программа реально выполнима, с высоким оздоровительным эффектом, доступна детям школьного возраста, независимо от физической подготовки.

**Адресат** - программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-12 лет.

### **Психолого-педагогические особенности возраста обучающихся по программе.**

К этому возрасту у детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В то же время у детей появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – занятия спортом, которое предъявляет ряд серьёзных требований к обучающемуся. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

**Сроки реализации:** 1 учебный год.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Общее количество часов обучения – 228 часов.**

**Цель и задачи программы:**

**Цель Программы** - формирование интереса обучающихся к волейболу и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой.

**Задачи Программы:**

Образовательные:

- ознакомить с историей развития волейбола;
- обучать правилам игры;
- обучать основам техники волейбола.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины.

**Планируемые образовательные результаты**

**Метапредметные результаты:** учащиеся научатся

- планировать свою деятельность под руководством тренера-преподавателя;
- корректировать свои игровые действия;
- участвовать в совместной деятельности.

**Личностные результаты:** учащиеся усвоят

- социальные нормы и правила поведения;
- уважительное отношение к товарищам по команде;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

**Предметные результаты:** учащиеся узнают

- о гигиене и режиме дня спортсмена;
- историю развития волейбола;

- правила игры в волейбол.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками.

### Содержание программы. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5		Собеседование по вопросам
2.	Общая физическая подготовка	134		134	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	40		40	Выполнение контрольных упражнений
4.	Техническая и тактическая подготовка	40		40	Выполнение контрольных упражнений
5.	Участие в соревнованиях	5		5	Разбор игр
6.	Тестирование физической и теоретической подготовки	4	2	2	Собеседование, выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого</b>	<b>228</b>	<b>7</b>	<b>221</b>	

### Содержание учебного плана

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристики физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. *Нагрузки и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. *Спортивные соревнования,* их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Правила соревнований по волеболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Общая физическая подготовка**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи,

условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с футбольными мячами», «Эстафета с баскетбольными мячами», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

***Специальная физическая подготовка*** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

### ***Техника и тактика.***

#### **Техника нападения.**

Действия без мяча.

- *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) - основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

- *Передачи мяча:* сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления.

- *Подача мяча:* нижняя прямая; подача мяча, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку; через сетку с расстояния 6-9 метров; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.
- *Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (владение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

### **Техника защиты.**

Действие без мяча.

- *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) - основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом.
- *Прием мяча* сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, подброшенного партнером - на месте и после перемещений.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения.**

- *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй подачи и в зоне 3.
- *Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.
- *Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
- *Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Контрольные игры и соревнования.**

- Организация и проведение соревнований согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МАУДО «СШ г.Пугачёва». Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## **Формы аттестации**

Образовательной программой предусмотрено проведение *входящей, текущей и итоговой диагностики* уровня физической подготовленности детей:

*Входящая диагностика* проводится в начале обучения в форме собеседования;

*Текущая диагностика* (в конце первого полугодия) и *итоговая диагностика* (в конце года) проводятся в следующих формах: диагностическое исследование качественных показателей, наблюдение во время проведения подвижных игр.



## РАЗДЕЛ II

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### Методическое обеспечение программы

В основу программы положены теоретические и практические занятия, имеющие научное обоснование об оздоровительных системах, комплексах учебно-оздоровительной гимнастики:

- теоретические занятия предваряют практическую отработку запланированных учебных тем и практических занятий;
- практические занятия с использованием игровых форм, сюжетно-ролевых игр группой.

Предусмотрена работа в аэробном режиме (непрерывная работа 30 – 40 минут), учитывается начальная степень подготовленности и самочувствие ребёнка на момент занятия.

Нагрузка дозируется количеством повторений. Группа может дробиться, и мини-группа выполняет индивидуальную работу.

Занятия делятся на подготовительную, основную и заключительную части, что определяется закономерными изменениями функционального состояния организма во время работы.

1. Вводно-подготовительная часть.

Используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

2. В основной части занятий решается главная задача.

Выполняемая работа должна обеспечивать повышение специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники изучаемых упражнений.

3. В заключительной части занятий, постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм в состояние, близкое к до рабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Успех выполнения программы зависит от правильной организации процесса обучения. В процессе изучения двигательных действий используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, инструктаж, разбор, распоряжение, словесные оценки, обсуждения.)
- наглядные методы (показ, демонстрация наглядных иллюстраций.)
- практические методы (метод разучивания упражнений в целом, по частям,

вспомогательный метод – подводящие упражнения.)

- метод непрерывного упражнения (аэробный процесс, для воспитания общей выносливости.)
- игровой метод (игры - одно из средств физической культуры, они содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи и помогают закрепить знания базовых упражнений.)

### **Условия реализации программы**

Для эффективности работы по данной программе необходимо иметь материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- оборудованные раздевалки и душевые,
- гимнастические скамейки,
- волейбольная сетка,
- шведская стенка,
- турники,
- скакалки,
- мячи (волейбольные, баскетбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг),
- секундомеры,
- конусы, фишки.

### **Оценочные материалы**

В начале, середине и в конце учебного года проводится мониторинг оценки исходного и конечного уровня физической подготовленности детей.

В диагностику включены следующие **качественные показатели**:

- челночный бег 3x10 м
- прыжок в высоту с места (по Абалакову);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки);
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики), а также поведение детей во время совместной двигательной деятельности (соревнования). Прием показателей производится в игровой или соревновательной форме.

В процессе наблюдения за детьми акцентируется внимание на следующих **критериях**:

- выполняет ребенок задания самостоятельно или подражает другим детям или обращается за помощью,
- как реагирует на трудности, преодолевает их или оставляет работу,

- как контактирует с детьми: помогает, уступает, или командует ими,
- как выполняет правила.

Такой мониторинг способствует формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности, участию в совместных играх и физических упражнениях.

Фамилия, имя ребенка	Качественные показатели физического развития			
	Челночный бег 10м	Силовая подготовка	Прыжки в высоту ( по Абалакову)	Совместная деятельность

### Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 .
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
11. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
12. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
13. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
14. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
15. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МАУДО "СШ Г.ПУГАЧЁВА"**, МАМЫКИН ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ, ДИРЕКТОР **23.10.23** 16:41 (MSK) Сертификат 0192708D00FFAFB2A6445B2D13655BEBFC