

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г. о. Самара

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара
Протокол № 3 от 29 августа 2019 г.

Утверждено
Директором МБУ ДО
«ДЮСШ № 18» г.о. Самара
Савушкиным М.П.
Приказ № 18 от 29 августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**
Срок реализации: **1 год**
Возраст обучающихся: **9-17 лет**

программу разработали:
заместитель директора по УВР
Васильева И.И.
старший тренер отделения «Волейбол»:
Шарафундинов И.Х.

Самара, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая аннотация:

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры определяют популярность её в детской среде.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками развивается гиподинамия. Отчасти решить эту проблему призвана образовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и укреплении здоровья обучающегося.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию у занимающихся силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу состоит из 3 модулей: «Физическая подготовка», Техническая подготовка», «Тактическая подготовка».

Данная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года, даёт обучающимся базовые умения и знания.

Программа ориентирована на обучение детей 9-17 лет. Объем программы - 144 часов. Образовательный процесс составляет 36 недель. Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа (академических – по 45 минут каждый), при наполняемости 15-25 обучающихся в группе.

Форма обучения – очная.

При зачислении необходимо предоставление медицинской справки о состоянии здоровья и возможности посещать занятия по виду спорта «Волейбол».

Цели, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы определены в каждом модуле.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП "Волейбол"

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	"Физическая подготовка с элементами подвижных игр»	72	4	68
2	"Техническая подготовка"	36	2	34
3	"Тактическая подготовка"	36	-	36
	ИТОГО:	144	6	138

1. Модуль "Физическая подготовка с элементами подвижных игр».

Физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Физическая подготовка складывается из общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки на занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр.

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.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее и большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна. В результате интерес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

Игровая деятельность обогащает участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать. В

подвижных играх и эстафетах развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию.

Цель модуля:

на основе обучения физическим упражнениям сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании; овладение основами игры в волейбол.

Задачи модуля:

- обучение основным физическим упражнениям;
- воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, ловкости и выносливости;
- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тематический план модуля "Физическая подготовка с элементами подвижных игр».

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с видом спорта "Волейбол". Гигиенические знания, умения, навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Техника безопасности на занятиях в	4	4	-	Беседа

	спортивном зале				
2	Мониторинг физической подготовки обучающихся	2	-	2	Тестирование
3	Подвижные игры	12		12	Наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения	12		12	Наблюдение, Контрольные упражнения
5	Общая физическая подготовка	24		24	Наблюдение, Контрольные упражнения
7	Специальная физическая подготовка	16		16	Наблюдение, Контрольные упражнения
8	Мониторинг физической подготовки обучающихся	2		2	Тестирование, Выполнение нормативов ОФП, СФП
	ИТОГО:	72	4	68	

В состав общей физической подготовки (ОФП) входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики.

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.

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.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) включает:

1. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20- 30 м). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения.
2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).
3. Многократные броски набивного мяча (1- 2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).
4. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с

доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

6. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу,

закрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

9. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

К концу прохождения модуля «Физическая подготовка с элементами подвижных игр» обучающиеся должны освоить основные упражнения общей и специальной физической подготовки. Получить основные навыки игры в волейбол. Укрепить здоровье.

2. Модуль "Техническая подготовка».

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Цель модуля:

на основе формирования более прочных двигательных навыков овладение рациональной техникой игры в волейбол.

Задачи модуля:

- изучение основных приемов техники игры;
- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- развитие качеств, необходимых для игры в волейбол – быстроты, силы, ловкости, выносливости, координационных способностей;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка.

Техническая подготовка должна обеспечить дальнейшее совершенствование точности, быстроты, стабильности применения приемов в сложных условиях.

Овладение рациональной техникой игры будет успешной, если в тренировочном процессе используются:

- принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
- знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры.

Техника игры в волейбол включает технику перемещений (разновидности стоек и перемещений) и технику владения мячом (подачи, передачи мяча, нападающие удары и перебивания, прием мяча, блокирование).

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6- 3- 4,6- 3- 2, 5-3- 4,1- 3- 2; передачи в ступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Учебно-тематический план модуля "Техническая подготовка».

№	Наименование тем	Количество часов	Формы аттестации/контроля
----------	-------------------------	-------------------------	----------------------------------

п/п		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры в "Волейбол".	2	2	-	Беседа
2	Ознакомление с основными техниками перемещения (стойки и перемещения)	8		8	Наблюдение, Контрольные упражнения
3	Ознакомление с техникой владения мячом	10		10	Наблюдение, Контрольные упражнения
4	Ознакомление с техникой нападения	6		6	Наблюдение, Контрольные упражнения
5	Ознакомление с техникой защиты	6		6	Наблюдение, Контрольные упражнения
6	Мониторинг технической подготовки обучающихся	4		4	Контрольные игры
	ИТОГО:	36	2	34	

К концу прохождения модуля «Техническая подготовка» обучающиеся должны освоить основные принципы техники игры в волейбол.

2. Модуль "Тактическая подготовка".

Тактическими способами ведения игры называются согласованный и целенаправленные действия нескольких игроков (комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется определенным распределением обязанностей игроков команды и их расстановкой на площадке.

Тактическими приемами игры являются: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование и отвлекающие действия.

Тактическая подготовка включает тактику защиты и тактику нападения.

В тактической подготовке уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры конкретного противника и устраняются недостатки, выявленные в предыдущих встречах.

Тактика нападения и защиты включает индивидуальные, групповые и командные действия.

Цель модуля:

на основе совершенствования двигательных умений и навыков овладение основами тактических приемов игры «Волейбол».

Задачи модуля:

- изучение простейших тактических действий в нападении и защите;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, способности к самостоятельному тактическому мышлению;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка.

Учебно-тематический план модуля "Тактическая подготовка».

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ознакомление с основными тактическими приемами игры (передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование)	12		12	Наблюдение, Контрольные упражнения
2	Ознакомление с тактикой нападения	12		12	Наблюдение, Контрольные упражнения

3	Ознакомление с тактикой защиты	8		8	Наблюдение, Контрольные упражнения
4	Мониторинг физической подготовки обучающихся	4		4	Контрольные игры
	ИТОГО:	36		36	

К концу прохождения модуля «Тактическая подготовка» обучающиеся должны освоить основные тактические приемы игры в волейбол. Контрольные игры применяются с целью определения уровня эффективности изученных тактических приемов и тактических действий в соревновательной деятельности.

Ресурсное обеспечение ДОП «Волейбол».

Организационно-педагогические условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и отвечающим квалификационным требованиям профессиональных стандартов.

Материально-техническое обеспечение ДОП «Волейбол»

Для занятий игры в волейбол необходим спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем о оборудованием:

- сетка волейбольная со стойками - 2 шт;
- корзина для мячей -2 шт.;
- гимнастические скамейки;
- мячи волейбольные;
- скакалки гимнастические;

- скамейки гимнастические;
- насос для накачивания мячей;
- секундомер;
- мячи набивные.

Информационно-методическое обеспечение

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.5.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическое требование к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. № МО – 16.09-01/826-ТУ)

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературы

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮШОР, Москва, 2003.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
3. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
4. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.
5. Смирнова Е.О. Детская психология: Учебник для вузов. Спб.: Питер, 2009-304 с.
6. Уроки по волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. –М.: