

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол от 27.08.2018 г. № 6



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ 1  
Ю.В. Широнин  
Приказ от 27.08.2018 г № 148

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа №1 города Белореченска**

## **Дополнительная образовательная общеразвивающая программа.**

Направленность физкультурно-спортивная.

«Юный волейболист» (волейбол)

Уровень программы: ознакомительная.

Срок реализации программы: 12 недель (48 часов)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Вид программы: модифицированная.

Автор-составитель:  
Журунова Ольга Николаевна,  
тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2018

# **1. Комплекс основных характеристик ознакомительной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

## **1.1. Пояснительная записка**

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

### **1.1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

### **1.1.2. Новизна, актуальность, отличительные особенности и педагогическая целесообразность.**

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается ознакомление с видом спорта «Волейбол» с применением специальных упражнений на развитие двигательных качеств, упражнений, подводящих к освоению технико-тактических действий в волейболе, формированию навыков здорового образа жизни, психических и нравственных качеств.

**Актуальность программы** обусловлена:

- популяризацией вида спорта «Волейбол»;
- привлечением к систематическим занятиям физической культурой и спортом большего числа учащихся;
- решением приоритетных задач формирования в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся.

**Отличительными особенностями** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей ознакомительной программы от уже существующих программ является в постановке образовательных задач, связанных с ознакомительной направленностью программы, в построении учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие интереса учащихся к систематическим занятиям волейболом, в формах и методах решаемых задач, связанных с анализом посещённых мероприятий и простором презентационного материала.

Обучение по данной программе является актуальным, так как способствует занятости учащихся в свободное время, укреплению их

здоровья, формированию интереса к волейболу, с целью дальнейшего вовлечения их в систематические занятия этим видом спорта.

В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

**Педагогическая целесообразность** программы может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений о волейболе и здоровом образе жизни, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

Занятия спортивными играми, в данном случае волейболом, развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

**Адресат программы** - возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – 7-18 лет. В объединение принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту.

### **1.1.3. Уровень, объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ознакомительного уровня в летний период.**

Объём программы: 48 часов.

Срок освоения: 12 недель.

Форма обучения: групповые учебно-тренировочные занятия, презентации, соревнования, посещение игровых показательных выступлений по волейболу.

Режим занятий: 4 часа в неделю.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы – 7-17 лет. В объединение принимаются все желающие дети.

Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Особенности организации образовательного процесса: организация учебно-тренировочных занятий направлена создание активно мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса учащегося и привития навыков к систематическим занятиям волейболом.

### **1.1.4. Цель и задачи программы:**

**Цель** - укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков в области спортивной игры волейбол, повышение физической подготовленности детей при одновременном

развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;

Формирование знаний об основах игры волейбол;

Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Обучение основам техники игры в волейбол.

Обучение игровой и соревновательной деятельности;

Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные:

Воспитание здорового образа жизни.

Воспитать умение работать в группе, команде;

Воспитать психологическую устойчивость;

Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

**2. Содержание программы**

**2.1. Учебный план.**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов, учебных занятий		Формы аттестации и контроля
			Теоретические	Практические	
1	Теоретическая подготовка	3	3	–	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	12	В процессе учебно-тренировочных занятий	12	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10		10	
4	Техническая подготовка: подачи, передачи, приём мяча	9		9	
5	Игровые комплексы, подводящие волейболу.	10		10	

6	Игра в волейбол по упрощенным правилам	4		4	Соревнования между командами, сформированными из числа учащихся группы
	<b>Всего часов</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	

## 2.2. Календарный учебный график программы:

Год обучения: с 1 сентября 2018 г. по 30 ноября 2018 г.

с 1 декабря 2018 г. по 8 февраля 2019 г.

с 1 марта 2019 г. по 31 мая 2019 г.

Предметные области	сентябрь	октябрь	ноябрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	5	1	1	<b>7</b>
Общая физическая подготовка.	3	5	4	<b>12</b>
Специальная физическая подготовка	3	3	3	<b>9</b>
Технико-тактическая подготовка	2	3	4	<b>9</b>
Подвижные и спортивные игры	3	3	1	<b>7</b>
Игра в волейбол по упрощенным правилам	-	1	2	<b>3</b>
Тестирование			1	<b>1</b>
<b>ИТОГО часов</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>48</b>

## 2.3. Содержание учебного плана

### 2.3.1. Теоретическая подготовка.

Знакомство с детьми. Техника безопасности.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных)

способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Влияние занятий волейболом на строение и функции организма человека. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом. Основы техники и тактики волейбола. Правила соревнований по волейболу.

### **2.3.2. Общая физическая подготовка**

Развитие физических качеств: гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений.

*Общеподготовительные упражнения:*

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба, бег, прыжки;
- метания, переползания;
- упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, комбинированные упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами – со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гириями;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- плавание;
- передвижение на велосипедах по пересечённой местности;
- однодневные и многодневные походы.

### **2.3.3. Специальная физическая подготовка.**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

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

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. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

### **2.3.1. Техническая подготовка**

#### *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 шнуре; 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 стену 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 после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая; 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.

#### *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 Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного 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.

### **2.3.5. Игровые комплексы, подводящие к волейболу.**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания

инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

При проведении учебно-тренировочных занятий используются подвижные игры с бегом и прыжками, метанием, лазанием и перелазанием, преодолением препятствий, сюжетные и ролевые игры.

*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 футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «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.

### **2.3.6. Игра в волейбол.**

Ознакомление с правилами игры в волейбол, расстановкой игроков на площадке, взаимодействию в игровых ситуациях.

**2.3.7. Планируемые результаты:** Учащиеся в процессе занятий должны иметь представление об игре в волейбол, овладеть выполнением общих и специальных физических упражнений, знать упрощенные правила игры в волейбол.

**2.3.8. Формы аттестации** – Для полноценной реализации дополнительной образовательной общеразвивающей краткосрочной программы используется форма аттестации в виде соревнования по волейболу по упрощенным правилам между командами, сформированными из числа учащихся, занимающихся в группе.

Форма фиксации – протокол соревнований.

**2.3.9. Условия реализации программы:** спортивный зал или спортивная площадка, гимнастические скамейки, мячи, скакалки, конусы для эстафет, кубики пластмассовые, кегли.

## **3. Методический материал.**

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же можно проводить, специальные занятия для теоретической подготовки в форме продолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования

учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические занятия могут различаться по цели на учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные, по степени разнообразия решаемых задач на однородные и разнородные.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки, при условии проверки уровня освоения учащимися программного материала или в случаях проверки качества работы тренера. На таких занятиях принимаются зачёты по теории, технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия проводятся для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки, матчевые и товарищеские встречи.

Важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя особое внимание овладению школой движений. При проведении занятий нужно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, вовремя исправлять ошибки.

На занятиях так же используются:

- методы организации деятельности: наглядный;
- методы воспитания: положительный пример, соревновательный;
- методы стимулирования: поощрение, одобрение, награждение.

#### **4. Литература.**

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.

2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.