АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 55 им. Е.Г. Вёрсткиной Г. ТОМСКА

Согласовано
Педагогический совет
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г

Утверждено
«1» сентября 2021г.
приказ № 239/0
Директор гимназии № 55
им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска
_____Черемных Е.Ю

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13 - 17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 72 часов

Составитель:
Колесина Елена Владимировна,
учитель физической культуры

2021 - 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МАОУ гимназия №55 по волейболу является модифицированной, составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании».

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся на ступени общего образования являются:

- Закон Российской Федерации “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 с изменениями 2015 г;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 “О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования” в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок учащихся в основной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (2009 г.)
- примерная программа дисциплины, утвержденная Минобрнауки РФ
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ гимназии № 55 им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска. Утв. пр. № 271/1 от 01.09.2017 с изменениями от 29.08.2018 г.

Педагогическая целесообразность.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 13-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед.

наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Данная программа характеризуется физкультурно-спортивной направленностью, способствует улучшению физического развития занимающихся.

Программа рассчитана на девятимесячный круглогодичный цикл учебно-тренировочного процесса для занятий в течение 3-х учебных лет (27 месяцев) с учебной нагрузкой:

- первый год обучения 2 часа в неделю, наполняемостью группы 15-17 человек,
- второй год обучения 2часа в неделю, наполняемостью группы 15-17 человек,
- третий год обучения 2часа в неделю, наполняемостью группы 15-17 человек,

учитывая разделение по половому признаку и возрастным особенностям (разница в возрасте воспитанников в одной группе не должна превышать 3 года), имеющими медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям.

Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по 2,25часа.

Форма реализации программы – очная.

В случаи возникновения карантина занятия проводиться с применением дистанционных форм работы. С использованием ДОТ в двух форматах: онлайн-занятия (видеоконференции с использованием программы ZOOM) и офлайн-занятия учебные материалы выставляются в АИС «Томская электронная школа», возможны ссылки на внешние ресурсы и платформы по усмотрению педагога).

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

ЦЕЛЬ программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

ЗАДАЧИ программы:

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, оздоровительные мероприятия.

Продолжительность одного занятия в группе не должна превышать двух академических часов.

Основными показателями выполнения программных требований является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Перевод воспитанников на следующий этап обучения в более старшую учебную группу осуществляется по решению педагогического совета ДООПЦ и оформляется приказом директора.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по волейболу в ДООПЦ, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

В группах первого года обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причем на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов дается на физическую

подготовку, примерно в объеме 60-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку.

В дальнейшем обучении групп происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности воспитанников. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

В основу содержания подготовки на данном этапе входят:
- упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- подготовительные упражнения для развития физических качеств применительно к приемам игры в волейбол;
- подводящие упражнения и упражнения по технике для овладения основными приемами игры в волейбол;
-учебные игры в волейбол по упрощенным правилам.

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:
- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Учащиеся должны:

Знать:

Основы строения и функций организма;
Влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
Правила оказания первой помощи при травмах;

Гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
Правила игры в волейбол;
Места занятий и инвентарь.

Уметь:

Выполнять программные требования по видам подготовки;
Владеть основами техники и тактики волейбола;
Правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результата и развития.

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.
Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.
Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.
В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.
Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№	Темы	Количество часов в год
I.	**Теоретическая подготовка**	
1.	Введение. Предупреждение травматизма, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1
2.	Физическая культура и спорт в России.	1
3.	Краткие сведения о возникновении игры в волейбол.	1
4.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1
5.	Правила игры в волейбол.	1
6.	Общая физическая подготовка.	1
7.	Основы техники и тактики игры.	2
	Итого:	**8**
II.	**Практическая подготовка**	
1.	Общая физическая подготовка.	
1.1.	Гимнастические упражнения.	29
1.2.	Акробатические упражнения.	
1.3.	Легкоатлетические упражнения.	
1.4.	Подвижные игры.	
2.	Техническая подготовка.	30
2.1.	Основы техники и тактики игры.	
2.2.	Техника нападения. Действия без мяча.	
2.3.	Техника нападения. Действия с мячом.	
2.4.	Подача.	
2.5.	Нападающие удары.	
2.6.	Техника защиты. Действия без мяча.	
2.7.	Техника защиты. Действия с мячом.	

2.8. 2.9. 2.10. 2.11. 3.	Тактика нападения. Тактика защиты. Тренировочные игры на счет. Участие в соревнованиях. <u>Контрольные нормативы.</u>	5
	ВСЕГО:	**72**

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Введение.

Предупреждение травматизма, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Предупреждение травм при занятиях волейболом. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

Краткие сведения о возникновении игры.

История возникновения и развития волейбола в мире и России.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Правила игры в волейбол.

Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Основы техники и тактики игры.

Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики.

Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойка игрока, перемещения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2кг); из различных исходных положений, чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопным суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну; смешанные висы.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад; соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда – 50-60см).

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 30м; прыжки с места в длину, вверх; прыжки с разбега в длину и высоту; метание теннисного мяча цель, на дальность.

Подвижные игры.

Игры, комбинированные эстафеты.

Техническая подготовка

Основы техники и тактики игры.

Стойки игрока, перемещения, перемещения. Применение отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.

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.

Техника нападения. Действия с мячом.

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

Подача мяча.

Нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие дары.

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка; ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед; перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед; остановка шагом.

Техника защиты. 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, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи 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.

Тренировочные игры на счет.

Организация и проведение тренировочных игр на счет, товарищеских встреч; анализ проведенных игр; устранение ошибок.

Контрольные нормативы

Проводятся два раза в год по общей физической подготовке (в начале и конце учебного года).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Уровень физической подготовленности воспитанников 14 -17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 Х 10 м, сек.	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4-9,5	9,1
			11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	130	140 - 160	185	120	140 - 155	170
			11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
4.	Выносливость	6-минутный	10	850	900–1050	1250	650	750 - 950	1050

		бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	10	2	4 – 6	8,5	3	7 – 10	14,0
			11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	10	1	3 – 4	5	4	8 – 13	18
			11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Волейбол. Москва «Просвещение» 1986г., Долинская А.В.
2. Настольная книга учителя физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 1998г., Погодаев Г.И.
3. 120 уроков по волейболу. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 1965г., Железняк Ю.Д.
4. Основы волейбола. Москва «Физкультура и спорт», 1979г., Чехов О.
5. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Москва «Физкультура и спорт» 1991г., Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.