

Отдел образования Администрации Курманаевского района

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Курманаевского района» Оренбургской области**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУДО «СШ Курманаевского
района» протокол № 4 от 06.05. 2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУДО
«СШ Курманаевского района»
от 12.05.2025 № 69

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по
ВОЛЕЙБОЛУ
профильного спортивно-
оздоровительного лагеря дневного
пребывания детей
«ОЛИМПИЕЦ»**

Возраст детей: 7-17лет

Срок реализации: 14 дней

Составитель: Мельник Алевтина Викторовна
тренер-преподаватель МБУДО
«СШ Курманаевского района»

**с.Курманаевка
2024г.**

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программ»		
I	Пояснительная записка	3
II	Цели и задачи	6
III	Содержание программы	7
IV	Планируемые результаты	8
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»		
I	Календарный учебный план график	9
II	Условия реализации программы	10
III	Формы аттестации	10
IV	Оценочные материалы	10
V	Методические материалы	11
VI	Список литературы	12

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программ»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта волейбол – 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, 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 входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013г. №1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Уровень освоения программы

Базовый уровень строится на **ОФП** – повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений. **СФП** – развитие при помощи физических упражнений взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

Техническая подготовка перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места), техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач;

- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой;

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

Тактическая подготовка- определение тактических задач в игровых ситуациях. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач;

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями;

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий;

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие;

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты;

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные);

4. Двусторонние игры в волейбол с элементами пионерболла (с заданиями);

5. Контрольные игры и соревнования

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться

за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что позволяет в условиях Спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры». Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся.

Новизна программы прослеживается в широком приобщении детей к разнообразному социальному опыту, созданию стиля отношений сотрудничества, содружества, сотворчества.

Отличительной особенностью программы заключается в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и гимнастики, в авторском подборе теоретического и практического материала, а также в адаптации к требованиям современного времени.

Адресат программы – программы рассчитана на обучающихся 7-17 лет.

Объем и сроки программы:

Программа краткосрочная рассчитана на 14 часов, 14 дней.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Режим занятий Занятия занимают 1 час (60минут) (шесть раз в неделю).

II. Цель

Формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи: развитие основных физических качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

III. Содержание Программы

3.1 учебный план

Содержание занятий	мин	Период тренировок (дни)												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теория и методика физической культуры и спорта	110	10	10		10	10	10	10		10	10	10	10	10
Общая физическая и специальная подготовка	290	10	10		30	30	30	30		30	30	30	30	30
Технико-тактическая подготовка	200	10	10		20	20	20	20		20	20	20	20	20
Участие в соревнованиях	180			90					90					
Контрольные испытания	60	30	30											
Всего часов:	14	60	60	90	60	60	60	60	90	60	60	60	60	60

Содержание Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры. В разделе

«Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки

Теоретическая подготовка (110 мин)

Темы: Физическая культура и спорт в России, история развития волейбола, основные правила игры волейбол, гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

Общая физическая подготовка (145 мин)

Общеразвивающие упражнения для развития силы, акробатические упражнения группировки в приседе, сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Специально беговые и прыжковые упражнения, челночный бег, ускорения до 20,30,60 м.

Специальная подготовка (145 мин)

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п., бег с остановками и изменением направления. По сигналу выполнение определенного задания в беге. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Техническо-тактическая подготовка (200 мин)

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча

снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактика нападения: Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Расположение игроков при приеме.

IV. Планируемые результаты

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; историю развития игры волейбол; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь: выполнять технические приемы; играть в волейбол по основным правилам; контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, научиться проявлять творческие способности; развивать сенсорные и моторные навыки. Коммуникативные УУД: учиться работать в коллективе.

Личностные результаты

Развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты

Формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Понимать задачи, поставленные педагогом, знать технологическую последовательность выполнения работы, правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

Научиться проявлять творческие способности, развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

Учиться работать в коллективе, проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты

Формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

I. Календарный учебный план график

№	Дата	Время проведения занятий	Форма занятий	Время (мин)	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	07.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра
2	08.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра
3	09.07	12.00-13.30	Соревнования	90	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Игра
4	10.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра
5	11.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра
6	12.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра
7	14.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра
8	15.07	12.00-13.30	Соревнования	90	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Игра

9	16.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра
10	17.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра
11	18.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра
12	19.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра
13	21.07	12.00-13.00	Учебно-тренировочное занятие	60	ОФП СФП	Спортивный зал	Игра

II. Условия реализации программы

Материально-техническое. Для проведения занятий в спортивной школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Мячи волейбольные - 20 шт.

Информационное обеспечение: методическая литература, видео и интернет источники

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой

III. Формы аттестации:

В начале и в конце смены проводится входное тестирование. Она предусматривает 1 раза зачетное занятие по общей и специальной

физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, и участие в соревнованиях по волейболу.

IV.Оценочные материалы:

Контрольные нормативы ОФП

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Игровые действия:

1.Подача мяча

2.Прием подачи

3.Передача мяча

4.Атакующий удар

Норматив	0	1	2
Подача мяча	Не подал	Подавал только нижней	Подача и нижней и верхней
Прием подачи	Не принял	Принял	Принял с доводкой
Передача мяча	Нет точных передач	Передачи точные только верхом	Передачи точные и низом и верхом
Атакующий удар	Не атакует	Атакует без прыжка	Атакует с прыжком

V. Методические материалы.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких

спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процесс

VI. Список литературы

Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006; 2. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. -М. Физкультура и спорт, 1991. 3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум -М.: Просвещение, 1992. 4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. 5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. -М.: Просвещение, 2011 г.; 6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. -М.: Советский спорт, 2004.