

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом
Протокол от «31» июля 2023 г №2



УТВЕРЖДЕНА
Приказ №61 от «31» июля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «бюкс» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Холмовская спортивная школа» Холм-Жирковского района Смоленской области (далее – учреждение).

Направленность программа – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих.

Срок обучения – 3 года.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 5 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 25 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

Форма обучения – очная.

Планируемые результаты освоения программы

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

- адаптация обучающихся к условиям детско-взрослой общности;
- удовлетворенность результатов своей деятельности (самореализации);
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- социальные компетентности (автономность, ответственность);

- личностные качества.

Метапредметные результаты:

- воспитаны навыки здорового образа жизни;
- сформированы приемы самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- развиты самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

Предметные результаты:

- освоенный обучающимися опыт деятельности по получению новых знаний, их преобразованию и применению.

К концу 1 года обучения обучающиеся

Знают:

- гигиенические требования, правила личной гигиены;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- основные правила игры в волейбол;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером-преподавателем и сверстниками.

Умеют:

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям;
- гигиенические требования, правила личной гигиены.

К концу 2-3 года обучения обучающиеся

Знают:

- гигиенические требования, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития волейбола в России и терминологию избранной игры;
- основные правила игры в волейбол, правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером-преподавателем и сверстниками.

Умеют:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й
		Количество часов в неделю		
		6	6	6
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	109	93	81
3.	Специальная физическая подготовка	71	80	85
4.	Технико-тактическая подготовка	70	75	80
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	4
	Итого	264	264	264

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение комплекса контрольных упражнений;
- тестирование;
- опрос или собеседование по теоретической части образовательной программы.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество часов	Каникулы
1-й	1 сентября	5 июля	44	264	
2-й	1 сентября	5 июля	44	264	
3-й	1 сентября	5 июля	44	264	

Рабочая программа 1-го года обучения

Теоретическая подготовка

История рождения и развития волейбола. Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма. Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

Общая физическая подготовка

Правила поведения и техники безопасности. Основы требований к одежде и обуви во время занятий. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Специально физическая подготовка

Правила поведения и техники безопасности. Основы требований к одежде и обуви во

время занятий. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития прыгучести.

Технико-тактическая подготовка

Правила поведения и техники безопасности. Основы требований к одежде и обуви во время занятий. Стойки волейболиста. Верхняя передача. Нижняя передача. Взаимодействия с игроком 3 зоны. Нижняя прямая подача. Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке. Нападение 2 темпом. Нападение 1 темпом. Защитные действия «углом вперед». Защитные действия «углом назад».

Контрольные упражнения и соревнования

Подведение итогов. Открытое занятие для родителей «Чему мы научились». Сдача нормативов.

Рабочая программа 2-го года обучения

Теоретическая подготовка

Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности. Понятие о технике и тактике игры. Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка

Основная задача ОФП, требования к физической подготовке. Развитие быстроты. Эстафеты. Развитие гибкости. Баскетбол. Развитие ловкости. Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для туловища. Развитие силы. Упражнения для ног. Развитие скорости реакции. Развитие ловкости и координационных способностей. ОРУ. Контрольные испытания. Развитие прыгучести.

Специально физическая подготовка

Правила поведения и техники безопасности. Основы требований к одежде и обуви во время занятий. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча.

Технико-тактическая подготовка

Правила поведения и техники безопасности. Основы требований к одежде и обуви во время занятий. Обучение перемещений и верхней передаче мяча. Обучение перемещений и верхней передаче мяча. Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче мяча. Обучение нижней прямой подаче. Обучение нижней прямой подаче. Обучение нижней передаче мяча. Прием мяча с подачи. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Обучение прямому нападающему удару. Подача мяча на точность. Тактика вторых передач. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3. Передача мяча сверху на точность. Закрепление навыков приема мяча сверху в падении. Прием мяча после нападающего удара.

Контрольные упражнения и соревнования

Подведение итогов. Открытое занятие для родителей «Чему мы научились». Сдача нормативов.

Рабочая программа 3-го года обучения

Теоретическая подготовка

Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности. Понятие о технике и тактике игры. Правила игры в волейбол.

Общая физическая подготовка

Основная задача ОФП, требования к физической подготовке. Развитие быстроты. Эстафеты. Развитие гибкости. Баскетбол. Развитие ловкости. Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Легкоатлетические упражнения. Упражнения для туловища. Развитие силы. Упражнения для ног. Развитие скорости реакции. Развитие ловкости и координационных способностей. ОРУ. Контрольные испытания. Развитие прыгучести.

Специальная физическая подготовка

Правила поведения и техники безопасности. Основы требований к одежде и обуви во время занятий. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча.

Технико-тактическая подготовка

Правила поведения и техники безопасности. Основы требований к одежде и обуви во время занятий. Обучение перемещений и верхней передаче мяча. Обучение перемещений и верхней передаче мяча. Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче мяча. Обучение нижней прямой подаче. Обучение нижней прямой подаче. Обучение нижней передаче мяча. Прием мяча с подачи. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Обучение прямому нападающему удару. Подача мяча на точность. Тактика вторых передач. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3. Передача мяча сверху на точность. Закрепление навыков приема мяча сверху в падении. Прием мяча после нападающего удара.

Контрольные упражнения и соревнования

Подведение итогов. Открытое занятие для родителей «Чему мы научились». Сдача нормативов.

Оценочные материалы

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Подведение итогов освоения программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

Задачи подведения итогов освоения программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков детей в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по годам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно – тренировочной работы;
- выявление уровня освоения образовательной программы выпускниками;
- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью проблем для детей.

В образовательном процессе подведение итогов освоения программы:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;
- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно- тренировочного процесса;
- социально - психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят анализирующий характер индивидуальной динамики обучения, кроме того, их выполнение является и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап подготовки так и в учебно-тренировочную группу.

Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» и зачисления в группу начальной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

Методические материалы

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.

- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.

- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).

- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;
- участие в соревнованиях.

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные: Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.

Практические упражнения, направленные на:

- освоение спортивной техники;
- развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

1. Равномерный метод рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости.

Упражнение повторяется многократно и слитно.

2. Интервальный метод характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.

3. Метод круговой тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.

4. Игровой метод включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

5. Соревновательный метод включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:

- Стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- Выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- Обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- Содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1 Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2 Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3 Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.

4 Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.

5 Построение, подведение итогов занятия.

6 Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Учебно-методическое пособие

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
6. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
8. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
9. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
10. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.