

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско- юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные развивающие программы

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

протокол № 4

«31» 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Решением начальника

Для  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с.

Большая Глушица:

№ 4 «05» 05 2022 г.

Винаков С. В. Романов

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная развивающая программа

«Волейбол»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 месяц

Автор/разработчик программы: ст. педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории:

Гусев Петр Анатольевич

с. Большая Глушица, 2022 г.

## Содержание

1. Краткая аннотация
2. Пояснительная записка
3. Планируемые результаты
4. Учебный план
5. Содержание программы
6. Ресурсное обеспечение программы
7. Список литературы

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее - программа) разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- 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»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ), Уставом школы, Порядком разработки, утверждения и обновления образовательной программы СП - ДЮСШ.

Программа включает в себя 3 тематических модуля и направлена на овладение знаниями и умениями в области физической культуры и вида спорта «волейбол».

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории обучающихся среднего и старшего школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых подросткам для успешного участия в соревнованиях по волейболу муниципального, окружного и регионального уровней.

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных Постановлением Правительства Самарской области от 27.11.2013 № 683 «Об утверждении государственной программы Самарской области «Развитие физической культуры и спорта в Самарской области на 2014 – 2021 годы», направленных на формирование гармонично развитой личности. Сегодня, в условиях малоподвижного образа жизни и одновременного дефицита здоровья у подрастающего поколения, особое внимание необходимо уделять здоровому образу жизни и двигательной активности детей и подростков, формируя у них устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в программе знаний истории, гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и физики.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применяемом на занятиях деятельностном подходе, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, взаимовыручка. Программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, а также организацию досуга детей в период летних каникул.

**Цель программы** – формировать у детей и подростков устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- освоить знания о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить техническим приёмам;
- обучить тактическим действиям;
- научить работать индивидуально, в парах, группах при использовании различных комбинаций и упражнений;
- обучить самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

##### **Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать основные физические качества и повышать уровень функциональных способностей;
- повышать уровень общей физической подготовки;
- способствовать укреплению мышц опорно–двигательного аппарата;
- формировать интерес к занятиям волейболом;
- развивать и совершенствовать навыки и умения игры.

##### **Воспитательные:**

- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитывать морально-волевые качества: ответственность, коллективизм, уважение к партнеру и сопернику;
- воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитывать умение работать в группе, команде;
- воспитывать психологическую устойчивость

**Возраст детей:** для реализации данной программы привлекаются юноши и девушки в возрасте 10 – 18 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации** программы - 1 месяц, объем – 16 часов.

Основными **формами** образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование.

Дополнительные **формы** учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия;
- спортивно-массовые мероприятия (соревнования и др.);
- просмотр обучающих видеороликов, презентаций и видеозаписей игр.

**Формы организации деятельности:** групповая, фронтальная, индивидуальная.

При обучении используются **методы:**

- упражнения, с частности, метод целостного упражнения;
- сопряженного воздействия;
- игровой:
- соревновательный;
- словесный,
- наглядный;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

**Режим занятий:** на реализацию программы выделяются 3,5 часа (академический час - 45 минут) в неделю при 2-х разовых занятиях. Перерыв 10 минут после каждого учебного часа.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15 человек.

## Планируемые результаты

### ***Личностные результаты:***

- Наличие мотивации к здоровому образу жизни, творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Обладание навыками сотрудничества в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- Начальные навыки саморегуляции;
- Чувство гордости за свою страну и малую родину.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Летящий мяч» универсальные учебные действия (УУД) потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

### Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью тренера;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку тренера и коллектива.

### Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы тренера и обучающихся;
- Осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

### Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;

- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении;
- Проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты:**

По окончании программы обучающиеся должны

**знать:**

- основные правила игры в волейбол;
- базовую тактику и базовую технику игры;
- значение общеразвивающих упражнений для развития физических качеств;
- гигиенические требования к занятиям;

**уметь:**

- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- выполнять основные приемы игры.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Основы техники и тактики игры	1	5	6
2.	Игровая подготовка	-	10	0
	<b>Итого:</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>

### Содержание программы

**Раздел 1. Основы техники и тактики игры**

Теория: Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в нападении и защите идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низкой или высокой стойке игрока.

Тактика игры подразумевает индивидуальные действия и взаимодействия с партнерами в нападении и защите, командные действия, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

Практика:

Техническая подготовка включает в себя:

- Технику стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);
- Технику стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба и бег обычным шагом, скрестным шагом, приставным шагом.
- Выпады: вперед, в сторону.
- Остановки: скачком, шагом;
- Технику передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения;
- Технику подачи: верхней прямой, нижней прямой, боковой, свечой;

- Технику передачи двумя сверху над собой;
- Технику приема мяча снизу двумя руками (на месте, после перемещения);
- Технику прямого нападающего удара;
- Технику блокирования: одиночное, групповое.

Тактическая подготовка включает в себя:

- Индивидуальные тактические действия при приеме подач,
- Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов,
- Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока,
- Групповые действия в защите,
- Групповые действия в нападении,
- Командные действия в нападении,
- Командные действия в защите

## ***Раздел 2. Игровая подготовка: подвижные и спортивные игры.***

Теория: Значение подвижных и спортивных игр для развития игрового мышления юного спортсмена.

Практика:

Подвижные игры:

- Игры-догонялки;
- Игры-перебежки;
- Игры с предметами;
- Игры-соревнования;
- Игры с мячами.

Спортивные игры:

- Волейбол, мини-волейбол, пляжный и парковый волейбол;
- Футбол, мини-футбол;
- Баскетбол, стритбол;
- Гандбол;
- Бадминтон;
- Настольный теннис.

## **Ресурсное обеспечение программы**

### ***Материально – техническое оснащение программы***

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для проведения занятий необходимо следующее ***оборудование и инвентарь:***

1. Спортивный зал с волейбольной площадкой размером 9x18м
2. Волейбольная сетка.
3. Гимнастические скамейки
4. Скакалки
6. Волейбольные мячи
7. Свисток судейский
8. Фишки
9. Маты гимнастические
10. Секундомер

11. Набивные мячи
12. Теннисные мячи
13. Футбольные мячи
14. Баскетбольные мячи
15. Гантели
16. Гимнастические стенки
17. Аптечка

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

### **Список литературы**

#### ***Основная литература:***

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2016. – 112 с.

#### ***Дополнительная литература:***

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.: Физкультура и спорт, 2010.-368 с.
2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

#### ***Рекомендуемая литература:***

1. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2001.
2. Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2004
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 2015.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 2001.
7. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
8. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
9. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2012.
11. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 2001.
12. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.2017
13. Методические разработки, схемы, таблицы.-М.:ФИС,2017
14. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 2009
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2010.

#### ***Список интернет – ресурсов:***

1. <http://www.volley4all.net>
2. <http://www.volley.ru>
3. <http://минобрнауки.пф/>
4. <http://www.sovsportizdat.ru>
5. <http://vgapkro.ru>
6. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

**Календарно-тематический план**  
**краткосрочной дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Волейбол»**  
на  
на июнь 2022 г.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

Гусев Петр Анатольевич – ст. педагог дополнительного образования

<b>№ занятия</b>	<b>Дата занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
1	02.06.2022	Техника безопасности на занятиях. Гигиена спортсмена. Правила игры. Основные понятия.	2	
2	07.06.2022	Техника стоек и перемещений. Верхняя передача мяча.	1,5	
3	09.06.2022	Техника стоек и перемещений. Прием мяча снизу	2	
4	14.06.2022	Верхняя передача мяча после перемещения. Нижняя и верхняя прямая подача.	1,5	
5	16.06.2022	Прием мяча с подачи.	2	
6	21.06.2022	Прием и передача мяча в зону 2	1,5	
7	23.06.2022	Прямой нападающий удар.	2	
8	28.06.2022	Блокирование	1,5	
9	30.06.2022	Учебно-тренировочная игра	2	
<b>Всего часов:</b>			<b>16</b>	



## Оценочные и методические материалы

№ п/п	Контрольные упражнения	Возрастная категория (юноши)											
		СОГ (14-15 лет)			СОГ (15-16 лет)			СОГ (16-17 лет)			СОГ (17-18 лет)		
		<i>оценки</i>			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
2	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
3	Кросс без учета времени	2000 м											
4	Бег 30 м (5х6м), сек.	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1	10.0	10.6	10.8
5	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0

№ п/п	Контрольные упражнения	Возрастная категория (девушки)											
		СОГ (14-15 лет)			СОГ (15-16 лет)			СОГ (16-17 лет)			СОГ (17-18 лет)		
		<i>оценки</i>			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>			<i>оценки</i>		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
2	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
3	Кросс без учета времени	1000 м											
4	Бег 30 м (5х6м), сек.	11,6	11.9	12,3	11.4	11.7	12.0	11.2	11.5	11.8	11.0	11.3	11.6
5	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5	29.0	29.5	30.0