

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Краснояружский Центр дополнительного образования»

Программа рассмотрена и
утверждена
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
Протокол №1
Председатель: *С.Е. Демин*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ
«ВОЛЕЙБОЛ»
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Волейбол»
первого года обучения на 2020-2021 учебный год**

Автор: Демин С.Е.- педагог
дополнительного образования
Возраст детей: 11 -14 лет

п. Красная Яруга – 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» для первого года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол», физкультурно-спортивной направленности, разработанной на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, М., «Просвещение», 1986 г. В программе педагогом модифицировано количество часов в учебно-тематическом планировании и содержание программы по годам обучения и утверждена к использованию в 2020 году.

В рамках реализации рабочей программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 144 часов в год. Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 2 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий:

1. Теоретические
2. Практические
3. Комбинированные.

Реализация рабочей программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке. Выраженных в количественных (часы) и качественных (нормативные требования) показателях.

Программа включает в себя следующие разделы:

- «Физическая культура и спорт в России»;
- «Всероссийский физкультурный комплекс ГТО»;
- «История развития волейбола»;
- «История развития волейбола в России»;
- «Строение и функции организма человека»;
- «Гигиена, самоконтроль, техника безопасности»;
- «Правила игры»;
- «Общая и специальная физическая подготовка»;
- «Основы техники и тактики игры»;
- «Контрольные игры и соревнования»;
- «Контрольные испытания»;
- «Экскурсии и воспитательные мероприятия»

Цели и задачи.

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у обучающихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной игры «Волейбол». Основой подготовки обучающихся по программе является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. В связи с этим дополнительной общеобразовательной программой ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в защите и нападении;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, популяризация спортивной игры «Волейбол».

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по волейболу обучающиеся должны освоить технику перемещений и стоек, технику подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающих ударов, основы тактических действий в нападении и защите, технику игры в защите и нападении, теоретические знания об истории спорта и волейбола, об основах физиологии и техники безопасности, правила игры «Волейбол»; должно улучшиться общее состояние здоровья обучающихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Тестирование по общей физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места;
2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с.
(Подтягивание на перекладине).

Тестирование по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м (5х6м);
2. Бег 92 м. с изменением направления движения.

Тестирование по технической подготовленности:

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4;
2. Подача на точность;
3. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.).

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимися определяется уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)

Контрольные нормативы по волейболу.

ДЕВУШКИ:

	п/п	упражнения	10-11лет			11-12лет			12-13 лет			13-14лет		
			уровни			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	170	140	125	185	150	135	190	155	140	195	160	145
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	14	10	6	16	12	7	18	13	8	20	14	10
	3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	42	38	34	44	40	35	46	41	36	50	46	42
	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11,8	12,1	12,4	11,6	11,9	12,3

СФП	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31.5	32.0	32,5	31,2	31,7	32,2	31.0	31.5	32.0	30.5	31.0	31.5
-----	---	--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

ЮНОШИ:

			10-11лет			11-12лет			12-13 лет			13-14лет		
			уровни			уровни			уровни			уровни		
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см;	185	145	135	195	160	145	200	165	150	205	170	155
	2	Подтягивание на перекладине	4	3	1	6	4	2	7	5	2	7	5	3
		Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	49	45	41	54	50	46	58	54	50	63	59	55
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12.2	12.5	12,7	12.1	12.3	12.5	11,5	11,8	12.0	11.1	11.6	11.8
	2	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

Контрольные нормативы по технической подготовке. (юноши и девушки)

№ п/п	Упражнения (виды испытаний)	9-14 лет		
		Уровни		
		В	С	Н
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	2	1
2	Подача на точность	3	2	1
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м.)	3	2	1

Материально-технические условия реализации программы.

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

- Спортивный зал с площадкой для волейбола 9×18 – 1 шт.
- Стенка гимнастическая, пролет 0,8 м. - 1 шт.
- Маты гимнастические в необходимом количестве
- Скамейки гимнастические в необходимом количестве

- Палка гимнастическая в необходимом количестве
- Рулетка - 1 шт.
- Свистки судейские - 2 шт.
- Секундомер - 1 шт.
- Перекладина – 1 шт.
- Мостик гимнастический - 2 шт.
- Обручи гимнастические - 2 шт.
- Скакалки гимнастические - 15 шт.
- Мячи набивные весом 1 кг в необходимом количестве
- Насосы с иглами для надувания мячей - 1 шт.
- Сетка волейбольная 1 шт.
- Мячи волейбольные 8 шт.
- Мячи малые теннисные в необходимом количестве.

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	31 мая	36	144	2	2 раз по 2 часа

Учебный план занятий объединения 1 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов, всего:	Из них:		Формы аттестации
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Опрос
3	История развития волейбола	0,5	0.5		Опрос
4	История развития волейбола в России	0,5	0.5		Опрос
5	Строение и функции организма человека	2	2		Опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	1	1		Опрос
7	Правила игры	1	1		Опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	53	2	51	Тестирование
9	Основы техники и	67	4	63	Тестирование

	тактики игры				
10	Контрольные игры и соревнования	7	1	6	
11	Контрольные испытания	4		4	Тестирование
12	Экскурсии и воспитательные мероприятия	6		6	
	ИТОГО	144	14	130	

[illegible]

[illegible]

13	Внеклассная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Контрольные игры и соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий																								
15	Контрольные испытания																+	+								
	Продолжительность	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И УПРАЖНЕНИЙ		2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2
	<i>Дата проведения</i>	П ла н	11.12	16.12	18.12	23.12	25.12	30.12	13.01	15.01	20.01	22.01	27.01	29.01	3.02	5.02	10.02	12.02	17.02	19.02	24.02	26.02	3.03	5.03	10.03	12.03	17.03	19.03
		Ф ак т																										
1	Физическая культура и спорт в России		+															+										
2	Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО		+	+														+	+									
3	Краткий исторический очерк развития волейбола				+																							
4	Краткий очерк развития волейбола в России					+																						
5	Сведения о строении и функциях организма человека						+																					
6	Гигиена, врачебный контроль, предупреждения травм, самоконтроль				+	+														+	+							

7	Правила игры					+																					
8	ОФП и СФП: Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	
	Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+						+	+	+	+	+	
	Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+												+	+	+	+	+	+
	Плавание																										
	Ходьба на лыжах	+	+	+	+	+	+											+	+	+	+						
	Основы техники и тактики игры							+	+	+	+	+	+														
9	Техника нападения: Действия без мяча				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+		
	Перемещения и стойки	+	+	+						+	+	+						+	+	+						+	+
	Действия с мячом: передачи мяча	+	+	+						+	+	+						+	+	+						+	+
	Подача мяча				+	+	+						+	+	+						+	+	+				
	Нападающие удары						+	+	+						+	+	+						+	+	+		
10	Техника защиты: Действия без мяча			+								+								+							
	Перемещения и стойки				+								+								+						
	Действия с мячом: прием мяча				+	+							+	+							+	+					

[illegible]

[illegible]

	Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Плавание																				
	Ходьба на лыжах																				
	Основы техники и тактики игры													+	+	+	+	+	+		
9	Техника нападения: Действия без мяча				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+				+
	Перемещения и стойки	+	+	+						+	+	+						+	+	+	
	Действия с мячом: передачи мяча	+	+	+						+	+	+						+	+	+	
	Подача мяча				+	+	+						+	+	+						+
	Нападающие удары						+	+	+						+	+	+				
10	Техника защиты. Действия без мяча			+								+								+	
	Перемещения и стойки				+								+								+
	Действия с мячом: прием мяча				+	+							+	+							+
11	Тактическая подготовка. Тактика нападения					+								+							
	Индивидуальные действия						+								+						
	Групповые действия							+								+					
	Командные действия						+	+	+						+	+	+				
12	Тактика защиты									+								+			

[illegible]

Содержание программы.

1-й год обучения.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. История. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины. Становление системы Физической подготовки и спорта в стране. Значимые вехи, факты, события, личности.

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.

Возникновение, развитие, сущность физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

История развития волейбола.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

История развития волейбола в России.

Становление волейбола в России. Значимые вехи, имена, деятели. Спортивные клубы. Результаты.

Строение и функции организма человека.

Общие сведения о строении организма человека, физиологии и протекающих в нем процессах.

Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.

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

Правила игры в волейбол.

Правила игры в мини-волейбол/пионербол. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, форма игрока, нарушения.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для становления 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.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Понятие о строе-шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Основы техники и тактики игры

Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Практические занятия.

Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещение 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. 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; через сетку; подача в стенку с расстояния 6-9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. 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. Действие без мяча. *Перемещение и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. *Приём мяча* сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. 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 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приёме нижней подачи. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований, товарищеских встреч. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Весёлые старты». Соревнования по мини-волейболу/пионерболу.

Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия в форме тестирования по контрольным нормативам (декабрь, май).

Экскурсии и воспитательные мероприятия.

Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий и бесед о здоровом образе жизни.

Методическое обеспечение программы.

Методические рекомендации по выполнению учащимися контрольных нормативов.

1. **Бег 30 м: 5хбм.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. **Бег 92 м** в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

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. **Подтягивание.** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5.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.

Список использованной литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное / Под редакцией С.М. Зверева. – М: Просвещение, 1986 г.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
12 листов.

Директор МБУДО «Красноярский ЦДО»

Л.П.Болгова

