

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Мотыгинская средняя общеобразовательная школа №2

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №
От « 29 » августа 2020 г

Утверждаю
Директор
МБОУ «Мотыгинская СОШ №2»
Быкова Т.В.
Приказ № 93/1 -П
от «07» сентября 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
Общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
по волейболу

Возраст обучающихся 8 - 11 лет
Срок реализации программы 1 года

составитель:
Сироижко Елена Александровна
педагог дополнительного
образования

п. Мотыгино, 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по волейболу для спортивно-оздоровительной группы составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу для учащихся 8-18 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 8 - 11 лет.

Актуальность рабочей 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 ребёнку 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, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

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 МБОУ Мотыгинская СОШ № 2 через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Цель - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи:

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 119 часов (3.5 часов в неделю).

Срок реализации рабочей программы 1 год. Минимальный возраст зачисление детей в группу 8 лет. Два занятия в неделю.

Продолжительность занятия 1:30 часа. Минимальная наполняемость СОГ- 12 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки волейболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход планирования учебных занятий. План на очередной год для каждой учебной группы разработан в соответствии с учебным планом Программы. При его составлении учитывается, что в годичном цикле занятий, выделяются три периода: 2 подготовительных, 2 соревновательных и 2 переходных.

План график на годичный цикл подготовки волейболистов составлен по годам и этапам обучения с расчетом на 34 недель занятий. Начало учебного года – 1 сентября, окончание 31 мая. Непрерывность освоения обучающимися

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
	Год обучения	СОГ
	Количество часов в неделю	3.5
1.	Теоритическая подготовка	4
2.	Общая физическая подготовка	50
3.	Специальная физическая подготовка	30
4.	Техническая подготовка, час	20
5.	Тактическая подготовка	15
6.	Контрольные испытания	4
7.	Общее количество часов в год	119

**Учебный план-график
для гр. СОГ 1 год обучения на 34 неделю – 2020 – 2021 уч. г. (в часах)**

Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего часов в год
Теоретическая подготовка										
1. Физическая культура и спорт в России.	1		-	-	-	-	-	-	-	1
2. Сведения о строении и функциях организма человека.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Влияние физических упражнений на организм человека.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4. Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1
5. Правила игры в волейбол.	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
6. Места занятий и инвентарь	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Итого часов										4
Практическая подготовка										
1. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	50
2. Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	30
3. Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	3	20
4. Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	2	15
5. Интегральная подготовка										
6. Соревнования										
Контрольно переводные испытания, ч		1		1		1			1	4
ИТОГО										119
ВСЕГО ЧАСОВ										119

Календарно – тематическое планирование для СОГ 1 год обучения.

Подготовительный период.

Задачи периода:

1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Улучшение психологической готовности;
4. Восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических приемов;
5. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
6. Совершенствование техники игры.

№ занятий	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на стадионе. Развитие общей выносливости. Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации.	2	
2.	Передачи мяча в парах наброшенного партнером. Развитие быстроты. Сочетание перемещений и технических приемов. Подвижная игра.	1	
3.	История развития волейбола. Развитие ловкости, координации.	2	
4.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в игровом зале. Нижняя прямая подача в стену - расстояние 3-6 м.	1	
5.	Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах). Развитие быстроты.	2	
6.	Прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 3-6 м). Развитие силы.	1	
7.	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
8.	Развитие основных физических качеств. Прием мяча снизу во встречных колоннах. Развитие выносливости.	1	
Общее количество часов за сентябрь: 12			

Соревновательный период.

Задачи периода:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
2. Поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
3. Повышение уровня теоретических знаний.

№ занятий	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
9.	Развитие основных физических качеств. Выбор места для второй передачи.	2	

10.	Гигиенические знания, умения и навыки. Развитие ловкости, координации.	1	
11.	Развитие силы. Восстановительные мероприятия.	2	
12.	Круговая тренировка.	1	
13.	Место и роль ФК в современном обществе. Развитие выносливости.	2	
14.	Чередование верхней и нижней подачи. Развитие быстроты.	1	
15.	Медицинское обследование.	2	
16.	Вводное тестирование по ОФП.	1	
Общее количество часов за октябрь: 12			

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
17.	Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Прием мяча после подачи. Развитие спец.физических качеств.	2	
18.	Развитие выносливости. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
19.	Развитие взрывной силы ног.	2	

20.	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника» Развитие основных физических качеств.	1	
21.	Развитие быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	2	
22.	Нападающий удар наброшенного партнером. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	
23.	Строение и функции человека. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	2	
24.	Строение и функции человека. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

Общее количество часов за ноябрь: 12

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
25.	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи. Развитие спец.ловкости.	2	

26.	Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Восстановительные мероприятия.	1	
27.	Выбор места для приема нижней прямой подачи. Развитие выносливости.	2	
28.	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Верхняя прямая подача.	1	
29.	Выбор места для второй передачи при верхней прямой подачи мяча. Развитие прыгучести.	2	
30.	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника».	1	
31.	Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные мероприятия.	2	
32.	Вводное тестирование по СФП. Развитие быстроты.	1	
Общее количество часов за декабрь: 12			

Переходный период.

Задачи периода:

1. Снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы.
2. Поддержание технико-тактического мастерства.

№ занятий	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
33.	Требования ТБ при занятиях волейболом. Передачи мяча в парах с перемещением.	2	
34.	Круговая тренировка. Развитие силы. Верхняя прямая подача.	1	
35.	Развитие прыгучести. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2.	2	
36.	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	1	
37.	Основы спортивного питания. Развитие взрывной силы.	2	
38.	Развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.	1	
39.	Развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	2	
40.	Развитие прыгучести. Восстановительные мероприятия.	1	
Общее количество часов за январь: 12			

Подготовительный период.

Задачи периода:

1. Дальнейшее развитие силы мышечных групп.
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Улучшение психологической готовности.
4. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
5. Совершенствование техники игры.

№ занятий	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
41.	Развитие спец. быстроты. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	2	
42.	Развитие спец. выносливости. Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4.	1	
43.	Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	2	
44.	Развитие силы. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	1	
45.	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	2	
46.	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	1	
47.	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	
48.	Основы спортивной подготовки. Взаим-е при первой передаче игровых зон 3,4 и 2.	1	
Общее количество часов за февраль: 12			

№ занятий	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
49.	Развитие быстроты. Передачи мяча с перемещением. Развитие спец. выносливости. Выбор способа приема мяча от подачи.	2	
50.	История развития волейбола. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	2	
51.	Развитие силы. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	2	
52.	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	1	
53.	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	2	
54.	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	1	

55.	Гигиенические ЗУН. Взаим-е при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2	
56.	Развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	1	
Общее количество часов за март: 12			

Соревновательный период.

Задачи периода:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня игровой подготовленности и психологической устойчивости;
2. Поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
3. Повышение уровня теоретических знаний.

№ занятий	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
57.	Развитие силы. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	2	
58.	Развитие спец. выносливости. Передачи мяча с изменением высоты и направления.	1	
59.	Развитие быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	2	
60.	Строение и функции организма человека. Развитие силы.	1	
61.	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	
62.	Развитие выносливости. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	1	
63.	Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Товарищеская игра.	2	
64.	Строение и функции организма человека. Встречная передача в прыжке в зонах 3-4;3-2;2-3.	1	
Общее количество часов за апрель: 12			

№ занятий	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
65.	Развитие выносливости. Отбивание мяча кулаком в прыжке на «сторону соперника».	2	
66.	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	1	
67.	Развитие быстроты. Передачи их глубины площадки для нападающего удара.	2	

68.	Система игры в защите «углом вперед». Восстановительные мероприятия.	1	
69.	Требование ТБ при занятиях волейболом. Развитие спец.быстроты.	2	
70.	Развитие гибкости. Прием мяча снизу в парах, направленного ударом.	1	
71.	Развитие прыгучести. Нападающий удар из зоны 2 с передачей из зоны 3.	2	
72.	Товарищеская игра. Восстановительные мероприятия.	1	
Общее количество часов за май: 12			

Контрольно-переводные нормативы

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1 бал – ниже норматива;
2 бала – норматив;
3 бала – свыше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	8	9	10	11
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20

4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	23	25
5	Верхняя передача мяча у стенки	4	6	10	12
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	4	5
7	Верхняя прямая подача	2	3	4	5
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2
№ п/п	Содержание требований	9	10	11	12
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1
2	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	19	20	21	22
5	Верхняя передача мяча у стенки	3	5	8	10
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2	2	3	3
7	Верхняя прямая подача	2	2	3	3
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 9 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и Спри совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
4. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
5. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
6. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
7. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк, В.А. Куныанский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
9. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
10. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко ФиС 2005.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.