

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивно-культурный комплекс «Олимп» города Невинномысска**

**Дополнительная общеразвивающая  
программа платной образовательной  
услуги**

**«Волейбол»**

**г.Невинномысск**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа платной образовательной услуги «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень сложности содержания - базовый.

Срок реализации - 1 год.

**Актуальность программы** определяется Концепцией развития дополнительного образования детей, которая ориентирует содержание современных дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивного направления на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, ... выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Содержание Программы ориентировано на формирование жизненных ценностей, овладение опытом самоорганизации, самореализации.

Преимущественными формами организации учебных занятий являются: учебно-тренировочные занятия, мастер-классы, спортивные праздники, турниры, соревнования, культурно-образовательные события, показательные выступления, мониторинг развития общефизической и специальной подготовки обучающихся.

К освоению Программы допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется на основании выполнения учащимися нормативов физической и технической подготовленности, соответствующих году обучения.

**Цели программы:** Развитие морально-волевых качеств обучающихся посредством формирования устойчивых потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом через совершенствование техники и тактических действий игры «волейбол».

**Задачи программы:**

- развивать морально-волевые качества через активное участие в физкультурно-спортивной деятельности;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовленность учащихся в данном виде спорта;
- учить проектировать индивидуальную образовательную деятельность, контролировать физические нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

**Планируемые результаты:**

Программа предполагает достижение обучающимися личностных, метапредметных и результатов по направленности программы.

**Личностные результаты:**

- демонстрирует целеустремлённость, инициативность, решительности, способность противостоять препятствиям и преодолевать трудности на пути к достижению поставленной цели;
- проявляет коммуникативные навыки в общении со сверстниками, взрослыми в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- демонстрирует стремление к самообразованию и саморазвитию, в постоянном совершенствовании технических и тактических действий игры в волейбол.

***Метапредметные результаты:***

*Познавательные УУД:*

- способ определять основные технические элементы игры;
- умеет классифицировать технику и тактику игры;
- демонстрирует навык анализа и принятия решения в сложившейся игровой ситуации.

*Регулятивные УУД:*

- самостоятельно определяет цель собственной деятельности на занятии;
- демонстрирует навык проектирования индивидуального образовательного маршрута, с целью достижения высоких спортивных результатов;
- владеет навыками самооценки и умением корректировать свои действия в изменяющейся игровой ситуации.

*Коммуникативные УУД:*

- демонстрирует навык работы в связке с партнерами и умение разрешать конфликты на основе согласования позиций;
- соблюдает нормы и правила поведения в процессе игры волейбол и при выполнении упражнений на технику и тактику;
- будет способен выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), в игре волейбол (связующего, доигровщика, блокирующего, диагонального).

***Результаты по направленности программы:***

- владеет техническими и тактическими действиями игры «волейбол»;
- владеет системой знаний о воздействии игры волейбол на развитие физических качеств и организм человека в целом;
- демонстрирует способность отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- демонстрирует способность организации и проведения спортивных соревнований по волейболу;
- соблюдает меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Название программы/модуля	Возраст детей	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	«Пионербол»	6-10 лет	68	5	63
2	«Волейбол»	11-18 лет	68	5	63
<b>Итого по программе:</b>			<b>136</b>	<b>10</b>	<b>126</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### «Пионербол»

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

#### **I. Основы знаний:**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

#### **II. Специальная физическая подготовка:**

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

**Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в

стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### **III. Техничко-тактические приемы.**

#### **1. Подача мяча:**

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

#### **2. Передачи:**

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

#### **3. Нападающий бросок:**

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

#### **4. Блокирование:**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения:**

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

#### **6. Учебно-тренировочные игры:**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

#### **7. Подвижные игры**

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка обучающихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### **«Волейбол»**

#### **Основные понятия об игре в волейбол.**

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

#### **Правила волейбола.**

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

#### **Тактическая подготовка игроков.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

#### **Физическая подготовка игроков.**

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **Техническая подготовка игроков.**

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

### **Передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

### **Командные действия.**

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### **Приём подачи.**

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

### **Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.**

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

### **Подача мяча.**

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

### **Атакующие удары.**

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

### **Игра в защите. Блокирование.**

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

### **Упражнения на развитие прыгучести.**

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).

### **Игра в нападении.**

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

### **Комплексные технические упражнения.**

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

### **Групповые действия волейболистов.**

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно на ознакомительном уровне лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

### Нормативы ОФП и СФП на ознакомительном уровне

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

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч волейбольный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4

16.	Стойки	комплект	1
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

## 2. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 709 с.

2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 510 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977

5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 1979г. -231с.

6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб, пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999.

7. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.

8. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии (методическое пособие). М.: «Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. – М., 2009– 120 с.

9. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего»— М.: Физкультура и спорт, 1984. — 96 с.

10. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001