

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 47 ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА ТУШЕВА**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2020 г. протокол №1
Председатель _____ Т.В. Легостаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По волейболу

Педагога дополнительного образования Рябухина Светлана Васильевна
Возраст 11 – 16 лет

Количество часов 835

Рабочая программа разработана на основе: «Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» Ю.Д. Железняк, Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. М. Просвещение, 2003 Утверждена на педагогическом совете, протокол №1 от 31.08.2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность по уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа разработана в соответствии с современной нормативно-правовой базой в области дополнительного образования детей: Закона «Об образовании» № 309-ФЗ в последней редакции от 01.12.2007 (ст.9,26), СанПиН 2.4.4.1251-03, письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к дополнительным образовательным программам» и др. При составлении программы использовались также нормативно-правовые документы, регулирующие деятельность спортивных школ, примерные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В.Чачина, Ю.П.Сыромятников, М.Б.Ковалев.

Учебная программа «Волейбол» предназначена для учреждений общего и дополнительного образования и рассчитана на пятилетний курс обучения детей и подростков от 11 до 16 лет. Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам «Специальная физическая подготовка», «Техническая и тактическая подготовка».

Новизна и оригинальность программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В третьих, в учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Особенностью содержания программы является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Педагогическая целесообразность

системного использования физических упражнений – в достижении высокого уровня развития кинезиологического потенциала воспитанника, его двигательных способностей, приобретения навыков правильного выполнения движений. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительной чертой образовательной программы является расширение возможностей использования детьми ценностей физической активности и спортивной культуры; практическое использование огромного креативного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, роста уровня культуры жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса.

Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы – в воспитании в детях ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. *Педагогически целесообразно* развивать и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом возрасте достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой. Также следует учитывать, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Вовлечение детей к занятиям в спортивной секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока физической культуры, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Создание условий для развития физических и личностных качеств, нравственных и духовных сил юных спортсменов, формирование спортивной культуры и культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; негативного отношения к вредным привычкам; воспитание социально адаптированной, активной и конкурентно способной личности, воспитание упорства, трудолюбия, высокого уровня самодисциплины.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, правилам игры;
- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования;
- подготовка к выполнению нормативных требований по годам обучения этапа подготовки.

2. Развивающие:

- Развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, мини-волейбол), приучение к игровой обстановке;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- привитие навыков самоорганизации, волевых качеств.

3. Воспитательные:

- Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- воспитание базовых компетентностей, а именно: компетентность в сфере гражданско-общественной (выполнение ролей гражданина), социальной (ориентироваться в нормах и этике взаимоотношений), культурно-досуговой деятельности (включая выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- формирование спортивной культуры и культуры здоровья и т.д.

Отличительные особенности данной программы:

1. Количество учебно-тренировочных часов в течение 37 недель с учетом 4 тренировочных и 0,5 соревновательных – 167 часов.
2. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов волейбола в течение 3 лет по следующим разделам:
 - Общие основы волейбола;
 - изучение и обучение основам техники волейбола;
 - изучение и обучение основам тактики игры;
 - основы физической подготовки в волейболе.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения и 2 года обучения комплектуются в количестве не менее 15 человек,

3 -5 года обучения – 12 человек.

Форма организации детей на занятии: Групповая с организацией индивидуально-дифференцированных форм работы внутри группы, подгрупповая, теоретические занятия, беседы, инструкторская и судейская практика.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Содержание изучаемого курса

История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Гигиена волейболиста

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Техническая подготовка

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Специальные технические

приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча. Передача двумя руками сверху. Укороченная подача.

Тактическая подготовка

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования,

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.

Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования.

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

По окончании курса обучения, воспитанники должны знать:

1. значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
2. понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
3. правило соревнований по волейболу;
4. гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

По окончании курса обучения, воспитанники должны уметь:

1. выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
2. выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
3. выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
4. играть по упрощенным правилам волейбола;

5. применять полученные знания в ходе учебной игры.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1.	Теоретическая подготовка	6	2	2
1.1	История развития волейбола	2	1	1
1.2	Гигиена волейболиста	2	1	1
1.3	Техника безопасности	2	2	
2	Техническая подготовка	35	10	25
2.1	Специальные технические приемы	20	2	18
2.2	Терминология и судейские жесты	15	8	7
3	Тактическая подготовка	35	10	25
3.1	Специальные технические приемы	30	8	22
3.2	Правила волейбола	5	2	3
4	Общая физическая подготовка	30	5	25
5	Интегральная подготовка (в том числе контрольные игры)	8	2	6
6	Специальная физическая подготовка	21	4	17
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	21	4	17
7.	Приемные и переводные испытания	4		4
8.	Участие в соревнованиях	18		18
9.	Восстановительные мероприятия	10	2	8

	Итого	167	35	132
--	--------------	------------	-----------	------------

Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1.	Теоретическая подготовка	6	2	2
1.1	История развития волейбола	2	1	1
1.2	Гигиена волейболиста	2	1	1
1.3	Техника безопасности	2	2	
2	Техническая подготовка	35	10	25
2.1	Специальные технические приемы	20	2	18
2.2	Терминология и судейские жесты	15	8	7
3	Тактическая подготовка	35	10	25
3.1	Специальные технические приемы	30	8	22
3.2	Правила волейбола	5	2	3
4	Общая физическая подготовка	30	5	25
5	Интегральная подготовка (в том числе контрольные игры)	8	2	6
6	Специальная физическая подготовка	21	4	17
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	21	4	17
7.	Приемные и переводные испытания	4		4
8.	Участие в соревнованиях	18		18
9.	Восстановительные мероприятия	10	2	8
	Итого	167	35	132

Третий год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1.	Теоретическая подготовка	6	2	2
1.1	История развития волейбола	2	1	1
1.2	Гигиена волейболиста	2	1	1
1.3	Техника безопасности	2	2	
2	Техническая подготовка	35	10	25
2.1	Специальные технические приемы	20	2	18
2.2	Терминология и судейские жесты	15	8	7
3	Тактическая подготовка	35	10	25
3.1	Специальные технические приемы	30	8	22
3.2	Правила волейбола	5	2	3
4	Общая физическая подготовка	30	5	25
5	Интегральная подготовка (в том числе контрольные игры)	8	2	6
6	Специальная физическая подготовка	21	4	17
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	21	4	17
7.	Приемные и переводные испытания	4		4
8.	Участие в соревнованиях	18		18
9.	Восстановительные мероприятия	10	2	8
	Итого	167	35	132

Четвертый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1.	Теоретическая подготовка	6	2	2
1.1	История развития волейбола	2	1	1
1.2	Гигиена волейболиста	2	1	1
1.3	Техника безопасности	2	2	
2	Техническая подготовка	35	10	25
2.1	Специальные технические приемы	20	2	18
2.2	Терминология и судейские жесты	15	8	7
3	Тактическая подготовка	35	10	25
3.1	Специальные технические приемы	30	8	22
3.2	Правила волейбола	5	2	3
4	Общая физическая подготовка	30	5	25
5	Интегральная подготовка (в том числе контрольные игры)	8	2	6
6	Специальная физическая подготовка	21	4	17
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	21	4	17
7.	Приемные и переводные испытания	4		4
8.	Участие в соревнованиях	18		18
9.	Восстановительные мероприятия	10	2	8
	Итого	167	35	132

Пятый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1.	Теоретическая подготовка	6	2	2
1.1	История развития волейбола	2	1	1
1.2	Гигиена волейболиста	2	1	1
1.3	Техника безопасности	2	2	
2	Техническая подготовка	35	10	25
2.1	Специальные технические приемы	20	2	18
2.2	Терминология и судейские жесты	15	8	7
3	Тактическая подготовка	35	10	25
3.1	Специальные технические приемы	30	8	22
3.2	Правила волейбола	5	2	3
4	Общая физическая подготовка	30	5	25
5	Интегральная подготовка (в том числе контрольные игры)	8	2	6
6	Специальная физическая подготовка	21	4	17
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	21	4	17
7.	Приемные и переводные испытания	4		4
8.	Участие в соревнованиях	18		18
9.	Восстановительные мероприятия	10	2	8
	Итого	167	35	132

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В

процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Диагностическое обеспечение программы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
по годам обучения**

№ п/п	Контрольные нормативы	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Бег 30м. (6х5м), (сек.)	12,0	11,5	11,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	170	185	205
3.	Метание набивного мяча 1кг.из-за головы двумя руками – стоя (м.)	7,5	8,5	9,5
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	40	45	54
5.	Длина тела (см.)	156	164	170
6.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (сек.)	27,0	26,5	26,0

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату

№ п/п	Контрольные нормативы	1-й год	2-й год	3-й год
	Техническая подготовка			
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (Вторая передача в стену, находясь 1,5м от стены, мишень 1х1м. из 10 попыток		3	4
2.	Подача на точность: 10 – 12 лет – верхняя прямая; 13 – 15 лет – верхняя прямая по зонам; 16 – 17 лет – в прыжке.		3	4
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность		3	3
4.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)		2	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи), 5 попыток		1	2
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову), 5 попыток.		1	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, 5 попыток.		1	2
	Тактическая подготовка			
1	Контрольные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16-17 лет вторая передача выходящим игрокам).			2
2	Участие в соревнованиях, игр (5)		5	5

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
от 31 августа 2020 года №1
_____ С.В. Рябухина

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ Н.В. Морозова
31 августа 2020 года