

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Челябинска»

ул. 40-летия Победы, 17-а, г. Челябинск, 454021

Тел. 796-70-29(факс), 796-70-13, 796-70-46

e-mail: chelshkola_4@mail.ru

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 4
г. Челябинска»
А.Р.Талипов
Приказ от 11.01.2023 № 4§5



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол. Девушки».**

Возраст: 11-18 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель: Агарева Эвелина Олеговна

Челябинск 2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 4 года для девушек 11-18 лет базового уровня освоения.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8.Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;

9.Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Настоящая учебная программа для спортивной секции рассчитана на весь период обучения в группе спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ).

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста.

Особенности возрастной группы

Обучение рассчитано на девушек 11-18 лет

Уровень освоения программы – базовый

Объём программы – 144 часа

Срок освоения программы – 4 года

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы: на спортивно-оздоровительный этап зачисляются девушки школьного возраста 11-18 лет, желающие заниматься волейболом и имеющие медицинский допуск к занятиям волейболом, не достигшие возраста для зачисления на этап начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта волейбол.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и содействия гармоничному физическому, духовно-нравственному, личностному развитию, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Задачи:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков игры в волейбол;
- формирование знаний об истории развития волейбола;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Развивающие:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	3	3	-
3	ОФП	13	-	13
4	СФП	35	-	35
5	Техническая подготовка	50	2	48
6	Тактическая подготовка	18	3	15
7	Психологическая подготовка	7	1	6
8	Соревновательная подготовка	10	-	10
9	Сдача нормативов	6	-	6

ИТОГО	144	11	133
-------	-----	----	-----

1.4. Содержание программы

1. Тема. Техника безопасности.

Теория: «Техника безопасности в зале»; «Техника безопасности на улице».

2. Тема. Теоретическая подготовка.

Теория: «Правила игры»; «Действующие спортсмены и команды»; «Допинг среди спортсменов».

3. Тема. ОФП.

Практика: «Бег на 30м, 60м»; «Челночный бег»; «Гибкость»; «Метание набивного мяча»; «Отжимания, подтягивания, пресс»; «Совершенствование координации»; «Совершенствование гибкости»; «Совершенствование силы»; «Совершенствование выносливости»; «Совершенствование ловкости»; «Совершенствование скорости»; «Кросс 1000м»; «Бег 200м».

4. Тема. СФП.

Практика: «Обучение верхней передаче»; «Обучение нижней передаче»; «Упражнения на развитие силы удара»; «Обучение нижней подачи мяча»; «Обучение верхней подачи мяча»; «Упражнения для развития координационных способностей»; «Упражнения для развития скоростных способностей»; «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей»; «Упражнения на преодоление собственного веса»; «Упражнения для развития выносливости»; «Упражнения для развития гибкости»; «Упражнения для развития прыгучести»; «Обучение блоку»; «Круговая тренировка с элементами волейбола».

5. Тема. Техническая подготовка.

Теория: «Особенности судейства. Жесты»

Практика: «Совершенствование верхней передачи»; «Совершенствование нижней передачи»; «Совершенствование верхней подачи мяча»; «Совершенствование блока»; «Правильная постановка ног и рук»; «Совершенствование приема мяча»; «Как правильно падать»; «Обучение атакующему удару»; «Обучение атакующему удару из 6 зоны»; «Совершенствование атакующего удара из 2 и 4 зон»; «Совершенствование атакующего удара из 6 зоны»; «Игра с основными правилами»; «Игра со всеми правилами»; «Обучение технике приема мяча с падением»; «Обучение подачи в

прыжке»; «Совершенствование подачи в прыжке»; «Обучение технике передачи мяча в прыжке».

6. Тема. *Тактическая подготовка.*

Теория: «Перемещения игроков по площадке»; «Изучение защиты в линию, углом вперед, углом назад».

Практика: «Перемещения игроков по площадке»; «Взаимодействия игроков передней и задней линии»; «Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков»; «Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре)»; «Обучение групповому блокированию»; «Обучение обманным ударам»; «Обучение индивидуальным тактическим действиям»; «Обучение командным тактическим действиям».

7. Тема. *Психологическая подготовка.*

Теория: «Психологическая подготовка к игре».

Практика: «Взаимодействие игроков на площадке»; «Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке и наоборот».

8. Тема. *Соревновательная подготовка.*

Практика: «Эстафеты с элементами волейбола»; «Подвижные игры с элементами волейбола»; «Игры против мальчиков»; «Игры с другими школами».

9. Тема. *Сдача нормативов.*

Практика: «Сдача нормативов ОФП»; «Контроль верхней подачи мяча»; «Кросс»; «Контроль атакующего удара из разных зон».

1.5. Планируемые результаты

На конец этапа обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по волейболу;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематический план

(Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие: Спортивный зал, волейбольная площадка, спортивный стадион, волейбольные мячи, волейбольная сетка, маты, гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические коврики, скакалки, корзина для мячей и тд.

2.3. Формы аттестации

Численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе МБОУ СОШ №4 устанавливается администрацией в соответствии с нормативно – правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительного этапа: стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля. Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- *усвоение знаний по базовым темам программы;*
- *овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;*
- *формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.*

Методы проверки: наблюдение, тестирование, анализ результатов, соревнования.

Итоговая аттестация осуществляется в форме тестирования.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за физическим развитием каждого обучающегося. Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Используется 10- бальная система оценки результатов

8-10 баллов – высокий уровень,

4 - 7 баллов – средний уровень,

1 - 3 балла – низкий уровень

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие навыков в волейболе.

2.5. Методическое обеспечение

Каждое тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии. Каждое тренировочное занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся. Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы

учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2.2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно

только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

2.4. В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

2.5. Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52 кг/см². Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскочить на 45—50 см. Вес мяча не должен превышать 280 гр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 N 30162)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарно - тематическое планирование программы «Волейбол. Девушки.» для детей 11-18 лет на 1 год.

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	Техника безопасности в зале		1	1	групповая		
2	1	Техника безопасности на улице		1	1	групповая		
3	2	Правила игры		1	1	групповая		
4	2	Действующие спортсмены и команды		1	1	групповая		
5	2	Допинг среди спортсменов		1	1	групповая		
6	3	Бег на 30м, 60м		1			1	Групповая
7	3	Челночный бег		1			1	Групповая
8	3	Гибкость		1			1	Групповая

9	3	Метание набивного мяча		1			1	Групповая
10	3	Отжимания, подтягивания, пресс		1			1	Групповая
11	3	Совершенство вание координации		1			1	групповая
12	3	Совершенство вание гибкости		1			1	Групповая
13	3	Совершенство вание силы		1			1	Групповая
14	3	Совершенство вание выносливости		1			1	Групповая
15	3	Совершенство вание ловкости		1			1	Групповая
16	3	Совершенство вание скорости		1			1	Групповая
17	3	Кросс 1000м		1			1	Групповая
18	3	Бег 200м		1			1	групповая
19	4	Обучение верхней передаче		2			2	Групповая
20	4	Обучение нижней передаче		2			2	Групповая

21	4	Упражнения на развитие силы удара		3			3	Групповая
22	4	Обучение нижней подачи мяча		2			2	групповая
23	4	Обучение верхней подачи мяча		2			2	Групповая
24	4	Упражнения для развития координационных способностей		3			3	Групповая
25	4	Упражнения для развития скоростных способностей		3			3	Групповая
26	4	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей		3			3	Групповая
27	4	Упражнения на преодоление собственного веса		3			3	Групповая
28	4	Упражнения для развития выносливости		3			3	Групповая

29	4	Упражнения для развития гибкости		3			3	групповая
30	4	Упражнения для развития прыгучести		3			3	Групповая
31	4	Обучение блоку		2			2	Групповая
32	4	Круговая тренировка с элементами волейбола		1			1	групповая
33	5	Особенности судейства. Жесты		1	1	Групповая		
34	5	Совершенствование верхней передачи		1	1	Групповая		
35	5	Совершенствование нижней передачи		3			3	Групповая
36	5	Совершенствование верхней подачи мяча		3			3	Групповая
37	5	Совершенствование блока		3			3	групповая
38	5	Правильная постановка ног и рук		3			3	Групповая

39	5	Совершенство вание приема мяча		3			3	Групповая
40	5	Как правильно падать		3			3	групповая
41	5	Обучение атакующему удару		4			4	Групповая
42	5	Обучение атакующему удару из 6 зоны		3			3	Групповая
43	5	Совершенство вание атакующего удара из 2 и 4 зон		3			3	групповая
44	5	Совершенство вание атакующего удара из 6 зоны		3			3	Групповая
45	5	Игра с основными правилами		3			3	Групповая
46	5	Игра со всеми правилами		3			3	групповая
47	5	Обучение технике приема мяча с падением		3			3	Групповая

48	5	Обучение подачи в прыжке		4			4	Групповая
49	5	Совершенствование подачи в прыжке		3			3	групповая
50	5	Обучение техники передачи мяча в прыжке		3			3	Групповая
51	6	Перемещения игроков по площадке		1	1	Групповая		
52	6	Изучение защиты в линию, углом вперед, углом назад		2	2	групповая		
53	6	Перемещения игроков по площадке		1			1	Групповая
54	6	Взаимодействие игроков передней и задней линии		2			2	групповая
55	6	Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков		2			2	Групповая
56	6	Специальные упражнения по технике блокирования		2			2	Групповая

		через сетку (в паре)»;						
57	6	Обучение групповому блокированию		2			2	групповая
58	6	Обучение обманным ударам		2			2	Групповая
59	6	Обучение индивидуальным тактическим действиям		2			2	Групповая
60	6	Обучение командным тактическим действиям		2			2	групповая
61	7	Психологическая подготовка к игре		1	1	групповая		
62	7	Взаимодействие игроков на площадке		3			3	Групповая
63	7	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке и наоборот		3			3	групповая

64	8	Эстафеты с элементами волейбола		1			1	групповая
65	8	Подвижные игры с элементами волейбола		1			1	групповая
66	8	Игры против мальчиков		4			4	групповая
67	8	Игры с другими школами		4			4	групповая
68	9	Сдача нормативов ОФП		3			3	Групповая
69	9	Контроль верхней подачи мяча		1			1	Групповая
70	9	Кросс		1			1	Групповая
71	9	Контроль атакующего удара из разных зон		1			1	групповая