Управление культуры, физической культуры,
спорта и молодежной политики
администрации Надеждинского муниципального района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«НАДЕЖДА»

Согласовано
Протокол № 1 от 09 январь 2025 г.
заседания педагогического совета

Утверждено

Приказ № 2/1-а от 09 декабря 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Составил:
Тренер-преподаватель
Иващенко Д.Е.

Возраст воспитанников: от 6 до 17 лет (включительно)
Срок реализации: 1 год

п.Новый
2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: программа предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности: программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия волейболом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Адресат программы: Дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся 6-17 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий. При ее реализации необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- Посещение занятий проходит 3 раза в неделю.
- Продолжительность одного занятия - 2 академических часа.
- посещения занятий рекомендуется 3 раза в неделю.

Наполняемость группы не рекомендуется превышать 15 человек. После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать у обучающихся навыки коллективных действий в игре волейбол.
2. Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом.
3. Воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

Развивающие:

1. Развить у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
2. Развить координационные способности.
3. Развивать у обучающихся привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Обучающие:

1. Дать обучающимся знания техники и тактики игры в волейбол.
2. Учить детей проявлять свои волевые усилия.
3. Научить детей участвовать в соревнованиях по волейболу.

1.3 Содержание программы

Учебный план __1__ года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Основы знаний**	**10**	**10**	**0**	
1.1	История игры волейбол	1	1	0	Оценка
1.2	Правила игры в волейбол	7	7	0	Оценка
1.3	Правила судейства	2	2	0	Оценка
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**30**	**0**	**30**	
2.1	Прыжок в высоту с места	10	0	10	Зачёт
2.2	Челночный бег	10	0	10	Зачёт
2.3	Кросс на 1000м	10	0	10	Зачёт
3	**«Специальная подготовка»**	**166**	**2**	**164**	
3.1	Стойки и перемещения	42	1	41	Зачёт
3.2	Прием и передача мяча	41	1	41	Зачет
3.3	Нападающий удар	41	0	41	Зачет
3.4	Подача мяча	41	0	41	Зачет
4.	**Игра в волейбол**	**46**	**4**	**42**	
	Итого:	**252**	**16**	**236**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: История игры в волейбол

Теория: История возникновения игры волейбол, основатель.

1.2 Тема: Правила игры в волейбол.

Теория. Расстановка игроков, ошибки при передачи мяча, перемещении, счет игры.

1.3 Тема: Правила судейства.

Теория. Жесты судьи

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: Прыжок в высоту с места.

Практика.Развитие прыгучести с помощью специальных упражней

2.2 Тема: Челночный бег.

*Практика.Челночный бег и передвижения различными способами:4*10, упражнения «Елочка», ускорения.*

2.3 Тема: Кросс 1000 м

Практика.Бег на выносливость с учетом и без учета времени.

3.Раздел: Специальная подготовка.

3.1 Тема: Стойки и перемещения.

Теория: Правила перемещения игрока по площадке.

Практика: Выполнение стоек на месте, в движении. Сочетание перемещений в медленном , среднем и высоком темпе.

3.2 Тема : Прием и передача мяча.

Теория: Техника безопасности при передачи мяча, правило верхней передачи, ошибки.

Практика: Имитация приемов,передачи в парах, тройках.Передача мяча на месте и в движении.

3.3 Тема: Нападающий удар.

Практика: Нападающий удар с собственного набрасывания,при разбеге,при встречной передачи, с игровой зоны 2, 3, 4.

3.4 Тема: Подача мяча.

Обучение нижней прямой подачи, подача мяча в упрощенных условиях ,в парах поперек площадки, подача мяча на точность.

4.Раздел :Игра в волейбол.

Тема: Спортивная игра.

Теория: Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Практика :Учебная игра.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет дисциплинированным и трудолюбивым.

У обучающегося будет умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать как объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.

Обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их выполнять.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать о волейболе и его роли в укреплении здоровья.

Обучающийся будет уметь рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Обучающийся будет владеть умением вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:
волейбольные мячи -15-20 штук;
набивные мячи - на каждого обучающегося;
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
волейбольная сетка;
гимнастические маты;
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:
гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

2. **Учебно-методическое и информационное обеспечение.**
3. Плакат «Правила поведения в спортивном зале»
4. Иллюстрации с изображением спортивных игр.
5. Картинки с изображением специальных упражнений.
6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Картотека игр и упражнений возрастной группы.
8. Комплексы упражнений развитие прыгучести.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительно и образовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

-постановление Правительства РФ от 28 октября 2013 г. №966 «О лицензировании образовательной деятельности»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»**.**

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

2.3. Методические материалы.

№	**Тема программы**	**Форма организации и проведения занятия**	**Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Вид и форма контроля, форма предъявления результата**
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09 января – 30 июня
	2 полугодие	01 сентября – 30 декабря
Возраст детей, лет		6-17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		252

2.5 Календарный план воспитательной работы

№п/п	**Мероприятие**	**Кол-во часов**
1	«Любимой мамочке» - мероприятие к Дню Матери	2
2	Новогодний турнир	2

3	Праздничная программа ко Дню Защитника Отечества	2
4	Праздничная программа ко Дню 8 марта	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

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. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

5.2. Литература для учащихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

- 1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
- 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.

- 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
- 4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
- 5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
- 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
- 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - http://www.sportlib.ru.
- 8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
- 9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
- 10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
- 11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
- 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
- 13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
- 14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
- 15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
- 16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
- 17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед../Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.