

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
п. ЧЕРНЫШЕВСК**

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 6
« 26 » 08 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Срок реализации – 1 год
Программа рассчитана для детей возраста 7-17 лет
Разработчик программы:
Цымбалов Артём Дмитриевич
тренер-преподаватель

п. Чернышевск
2025г.

1. Пояснительная записка

1.1. Наименование программы: Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Волейбол".

1.2. Направленность: Физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность программы: Волейбол — это динамичный, командный вид спорта, который способствует всестороннему физическому развитию, формированию таких качеств как быстрота реакции, ловкость, прыгучесть, координация движений. Помимо физических качеств, волейбол развивает тактическое мышление, учит работать в команде, принимать быстрые решения, воспитывает дисциплинированность, ответственность и взаимопомощь.

1.4. Цель программы:

Всестороннее гармоничное развитие личности обучающихся 8-13 лет посредством освоения базовых основ волейбола, укрепления здоровья, развития физических качеств и формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также к командному взаимодействию.

1.5. Задачи программы:

Образовательные:

Обучить основным техническим элементам волейбола (стойки, перемещения, передачи, подачи, прием мяча).

Сформировать базовые знания о правилах игры, тактических комбинациях, спортивной гигиене и режиме дня спортсмена.

Привить навыки безопасного поведения на тренировках и в повседневной жизни.

Развивающие:

Развить основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость, прыгучесть, координацию движений.

Улучшить функциональные возможности организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Способствовать развитию внимания, памяти, тактического мышления, волевых качеств.

Воспитательные:

Воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, коллективизма, взаимопомощи и честной игры.

Сформировать потребность в здоровом образе жизни и активном досуге.

Приобщить к ценностям олимпийского движения и спортивной этики.

1.6. Возраст обучающихся:

От 8 до 13 лет.

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности детей, с выделением групп начальной подготовки (8-10 лет) и учебно-тренировочных групп (11-13 лет).

1.7. Срок реализации программы: 1 учебный год.

1.8. Формы обучения:

Очная. Основными формами являются групповые учебно-тренировочные занятия. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и поставленных задач возможно применение индивидуальных занятий.

1.9. Режим занятий:

Для групп начальной подготовки: 2-3 занятия в неделю по 60-75 минут.

Для учебно-тренировочных групп: 3-4 занятия в неделю по 75-90 минут.

Общее количество часов в год определяется учебным планом.

1.10. Ожидаемые результаты: (Кратко, подробнее в разделе 4) Укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, освоение базовых волейбольных навыков, формирование устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни, развитие командного духа.

2. Учебный план / Учебно-тематическое планирование (Приложение 1)

2.2. Учебно-тематическое планирование

Раздел 1. Теоретическая подготовка (10-15 часов)

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях волейболом. (2 ч.)

История волейбола, выдающиеся спортсмены и команды. (2 ч.)

Правила игры в волейбол (основные положения, счет, нарушения). (3 ч.)

Основы гигиены спортсмена. Режим дня, питание, закаливание. (3 ч.)

Профилактика спортивных травм.

Оказание первой помощи. (2 ч.)

Значение физической культуры и спорта, роль волейбола в развитии личности. (3 ч.)

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (40-50 часов)

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах (растяжки, наклоны, повороты).

Упражнения на развитие ловкости и координации (подвижные игры, эстафеты, жонглирование мячом, акробатические элементы).

Упражнения на развитие силы (собственный вес, гимнастические упражнения, для старших – с легкими отягощениями).

Упражнения на развитие выносливости (бег разной интенсивности, игровые методы).

Упражнения на развитие быстроты (ускорения, челночный бег, старты).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (40-50 часов)

Прыжковые упражнения: прыжки на двух и одной ноге, многоскоки, прыжки с доставанием предметов.

Упражнения на быстроту реакции и ориентировку в пространстве (игры с мячом, упражнения на внимание).

Упражнения для укрепления мышц кистей, предплечий, плечевого пояса, ног и спины.

Специальные упражнения для развития силы удара (с набивными мячами, резиновыми амортизаторами).

Упражнения с мячом на развитие координации (передача, броски, ловля).

Раздел 4. Техническая подготовка (70-90 часов) Стойки и перемещения:

Основная стойка, передняя, боковая, задняя стойка. Шаг, приставной шаг, скрестный шаг. (10 ч.)

Передачи мяча сверху двумя руками: Изучение подводящих упражнений, передача мяча над собой, в парах, в тройках. (20 ч.)

Передачи мяча снизу двумя руками: Изучение подводящих упражнений, передача мяча после отскока, с собственного набрасывания, после подачи. (20 ч.)

Подачи мяча: Подача снизу прямая (основной акцент). Подача сверху прямая (для старших групп, при освоении подачи снизу). (15 ч.)

Прием мяча: Прием мяча после подачи сверху и снизу. (10 ч.)

Нападающий удар: Подводящие упражнения (имитация, броски), удар по наброшенному мячу (для старших групп). (10 ч.)

Блок: Подводящие упражнения (имитация прыжка, выставление рук). (5 ч.)

Раздел 5. Тактическая подготовка (20-30 часов)

Позиции игроков на площадке и их обозначение. (5 ч.)

Взаимодействие игроков в различных игровых ситуациях (прием подачи, страховка, выбор позиции). (10 ч.)

Простейшие комбинации в нападении и защите. (10 ч.)

Основы командной игры "взаимодействие 2-3 игроков". (5 ч.)

Раздел 6. Игровая практика и участие в соревнованиях (20-30 часов)

Учебные игры по упрощенным правилам (например, 3х3, 4х4).

Двухсторонние игры.

Участие во внутришкольных соревнованиях.

Участие в районных и городских спортивных мероприятиях (по мере готовности групп).

3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

3.1. Кадровое обеспечение:

Тренеры-преподаватели по волейболу с высшим или средним профессиональным физкультурным образованием, имеющие соответствующую квалификацию и опыт работы с детьми, а так же прошедшие курсы повышения квалификации.

3.2. Материально-техническое обеспечение:

Спортивные сооружения:

Оборудованный спортивный зал с волейбольной разметкой, стойками и сеткой (с возможностью регулировки высоты сетки для разных возрастных групп).

Дополнительное игровое пространство для ОФП, СФП и подвижных игр.

Спортивный инвентарь: Волейбольные мячи (различных размеров и веса, соответствующие возрасту обучающихся – облегченные для младших групп). Достаточное количество для одновременной работы.

Разметочные конусы, фишки, обручи, скакалки, набивные мячи.

Гимнастические скамейки, маты.

Тренажеры для прыжковой подготовки (при наличии).

Медицинское обеспечение:

Наличие аптечки первой помощи на месте проведения занятий.

Обеспечение регулярного медицинского осмотра обучающихся перед началом занятий и в течение года.

Контроль за состоянием здоровья детей на занятиях, оказание первой помощи при необходимости.

3.3. Информационное обеспечение:

Доступ к методическим пособиям, учебной литературе, видеоматериалам по технике и тактике волейбола.

Использование современных информационных технологий для демонстрации правильной техники выполнения элементов и анализа игровых ситуаций.

3.4. Педагогические технологии и методы: Методы обучения:

словесные (объяснение, рассказ, беседа, анализ), наглядные (показ, демонстрация видеоматериалов), практические (многократное повторение упражнений, игровой, соревновательный).

Организационные формы: фронтальная, групповая (работа в парах, тройках, командах), индивидуальная.

Принципы обучения: систематичность, доступность, последовательность, наглядность, индивидуализация (с учетом возраста, уровня подготовки), сознательность и активность.

Использование игрового и соревновательного методов для повышения мотивации и поддержания высокого эмоционального фона занятий. *
Применение круговой тренировки, развития физических качеств.

3.5. Условия приема обучающихся:

Наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям волейболом.

Мотивация и желание ребенка заниматься данным видом спорта.

Формирование групп осуществляется с учетом возраста и уровня физической подготовленности, а также индивидуальных особенностей.

4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

К концу учебного года обучающиеся будут:

4.1. Для групп начальной подготовки:

Знать:

Основные правила поведения и безопасности на занятиях волейболом.

Названия основных технических элементов и игровых позиций.

Важность соблюдения режима дня, личной гигиены и спортивной формы.

Уметь:

Выполнять основные стойки и перемещения на площадке.

Выполнять передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах с места.

Выполнять передачу мяча снизу двумя руками после отскока и с собственного набрасывания.

Выполнять подачу мяча снизу через сетку.

Принимать участие в подвижных играх и эстафетах с элементами волейбола.

Демонстрировать:

Базовый уровень развития основных физических качеств (ловкость, координация, быстрота, прыгучесть).

Интерес к занятиям волейболом, стремление к активности и улучшению своих навыков.

Навыки взаимодействия в группе, соблюдение правил игры, проявление уважения к товарищам.

4.2. Для учебно-тренировочных групп:

Знать:

Подробные правила игры в волейбол, основные тактические комбинации.

Основы судейства.

Основы спортивной гигиены, питания и профилактики травматизма.

Уметь:

Выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя руками в движении, после приема подачи и в игровых ситуациях.

Выполнять подачу мяча снизу и отрабатывать подачу сверху прямую.

Принимать мяч снизу и сверху после подачи и нападающего удара.

Выполнять нападающий удар по наброшенному мячу (подводящие упражнения).

Выполнять элементы блокирования (подводящие упражнения).

Применять простейшие тактические взаимодействия в игре.

Участвовать в учебных и товарищеских играх по правилам волейбола.

Демонстрировать:

Значительное улучшение показателей физических качеств, особенно прыгучести, быстроты реакции и координации.

Устойчивый интерес к волейболу, мотивацию к совершенствованию технического и тактического мастерства.

Дисциплинированность, волю к победе, умение работать в команде, уважение к соперникам и судьям.

Способность применять полученные знания и навыки в соревновательной деятельности.

5. Система оценки результатов освоения образовательной программы

5.1. Формы контроля:

Текущий контроль: Осуществляется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за качеством выполнения технических элементов, активностью обучающихся, соблюдением ими дисциплины и правил безопасности. Оценивается включенность в тренировочный процесс.

Промежуточная аттестация: Проводится в середине учебного года (январь-февраль) в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, а также оценки освоения базовых технических элементов.

Итоговая аттестация: Проводится в конце учебного года (май) в форме комплексного тестирования, включающего:

Сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП (например, челночный бег, прыжок в длину с места, тест на гибкость).

Выполнение тестовых упражнений по технике волейбола (например, передача сверху на точность, подача снизу на силу и точность).

Оценка уровня теоретических знаний (тестирование, беседа).

Наблюдение за игрой в учебных матчах, оценка командного взаимодействия и тактического мышления.

5.2. Критерии оценки:

Уровень освоения техники: Точность, стабильность и правильность выполнения волейбольных элементов.

Динамика физического развития: Улучшение индивидуальных показателей по физическим тестам (сравнение с входным тестированием). **Активность и мотивация:** Регулярность посещения занятий, активность на тренировках, заинтересованность в улучшении своих результатов и в командной работе.

Соблюдение правил и дисциплины: Поведение на занятиях, соблюдение техники безопасности, уважение к тренеру и товарищам по команде. **Теоретические знания:** Знание правил игры, основ тактики, гигиены и профилактики травм.

5.3. Формы фиксации результатов:

Журнал учета посещаемости и успеваемости обучающихся.

Протоколы контрольных испытаний (с указанием даты, имени, возраста обучающегося и его результатов).

Индивидуальные карты развития обучающихся, отражающие динамику их физического и технического роста.

5.4. Анализ и коррекция программы: Результаты контроля и аттестации регулярно анализируются тренером-преподавателем для оценки эффективности программы, определения индивидуальных достижений обучающихся, выявления сильных сторон и проблемных зон. На основе анализа принимаются решения о корректировке индивидуальных планов тренировок и, при необходимости, содержания программы на следующий учебный год. Результаты могут быть представлены родителям на родительских собраниях или в индивидуальном порядке для информирования о прогрессе детей.

Список литературы

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. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.