

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района Ставропольский Самарской области  
Структурное подразделение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа муниципального района Ставропольский (СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с.Александровка)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
м.р. Ставропольский

/В.П. Казаева

« 31 » 08. 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ с. Александровка  
м.р. Ставропольский

/Г.В. Мотовичев

« 31 » 08. 2020г.

Принято  
на методическом совете СП ДОД ДЮСШ  
м.р. Ставропольский

Пр. № от « 31 » 08. 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно- спортивной направленности  
отделения волейбол

«Юное дарование волейбола для детей с 5 до 7 лет».

Срок реализации программы: 1 год

Составили программу:

Старший инструктор методист - Стаканов Е.В.  
Старший тренер-преподаватель - Туманов А.Ю.

## **Пояснительная записка**

Волейбол (англ. volleyball от volley - "летающий", "удар по мячу с лёта", "подача с выходом к сетке" и ball - "мяч") - командный неконтактный вид спорта. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.). Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей-северян. С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей по волейболу «Волейбол». Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно- спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, с учетом учебно-тренировочного плана на учебный год; с учетом следующих нормативных документов: Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р). Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р). Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ), Уставом школы, Порядком разработки, утверждения и обновления образовательной программы СП ДОД ДЮСШ.

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

Новизна программы заключается в том, что реализация программы предусматривает психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения волейбол «Юное доравание волейбола для детей с 5 до 7 лет», ( далее -Программа) разработана Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа муниципального района Ставропольский, ( далее - ДЮСШ) в соответствии с рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих образовательных программ физкультурно- спортивной направленности.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы** Данная Программа дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел

«волейбол», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного 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.

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи:**

**Образовательные:** - освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - овладение техникой передач, приема, нападающего удара, подач.; - овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей; - освоение техники блокирования; - закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей; - освоение тактики игры

**Развивающие:** - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  
- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- формировать интерес к занятиям волейболом. Воспитательные:
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

**Отличительные особенности программы** Данная Программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области волейбол. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

**Возраст детей.** Для реализации данной программы привлекаются девушки и юноши в возрасте 5-7 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 15 человек.

### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 46 недель + 6 недель каникулярного времени, что составляет 182 часа и разбита на 2 модуля (46 недель) и 3 модуля (52 недели) соответственно :

Первый модуль «Ознакомительный » на 17 недель:

с 1 сентября 2020 года по 31 декабря 2020 года ( 58 часов).

Второй модуль «Основной- вспомогательный» на 29 недели:

с 1 января по 31 июня 2021 года ( 102 часа).

Третий модуль «Углубленный» с 1 июня по 31 августа 2021 года( 22 часа)

### **Формы обучения:**

очная, на бесплатной основе (по сертификату)

### **Формы организации деятельности:**

используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

### **Режим занятий:**

занятия проходят 2-4 раза в неделю. Количество часов в неделю – 3.5 часа. академический час - 45 минут, перерывы между учебными занятиями 10-15 минут.

### **Результаты ожидаемые от образовательной программы.**

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - спортивной деятельности.

По окончании 1 модуля «Ознакомительный» обучающиеся должны знать:

- историю возникновения волейбола как игры;
- основные правила игры в волейбол;
- базовую тактику и базовую технику игры;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по волейболу;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине. должны уметь:
- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;

По окончании 2 и 3 модуля обучающиеся должны знать:

- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.  
должны уметь:
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в волейбол на уровне соревнований региона.

Личностные результаты – укрепление здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД). Регулятивные УУД:  принимать задачи, поставленные педагогом;  знать технологическую последовательность выполнения работы;  правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;  
перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

учиться работать в коллективе;

□ проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Критерии и способы определения результативности. В процессе обучения предусматриваются: текущая, промежуточная и итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание). Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных школьных, районных, межрайонных и областных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП, проводимых в начале и конце каждого модуля обучения. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формы подведения итогов реализации ДОП:

1. Сдача нормативов (тестов) по ОФП (в начале и в конце года).
2. Участие в районных, межрайонных соревнованиях.

## 2. Содержание программы

### Учебное планирование и требования по программе.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число обучающихся в группе (чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Ознакомительный	5-7	25	3,5	161		182			выполнение нормативов по ОФП

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,  
Ознакомительный этап обучения по модулям,  
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной - вспомогательный модуль
		17 недель	29 недель
№	Разделы подготовки	Часы	

п/п			
1	Теория	3	4
2	Общая физическая подготовка	20	40
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	16	30
4	Техническая, тактическая подготовка	16	16
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	12
6	Медицинское обследование	1	1
7	Количество часов в модуле	58	103
	Общее количество часов на 46 недель	161	

Учебный план Программы на 3,5 часа в неделю,  
 Ознакомительный этап обучения по модулям,  
 для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели.

Ознакомительный этап подготовки в группе СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-вспомогательный модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	3	4	3
2	Общая физическая подготовка	20	40	9
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	16	30	4
4	Техническая, тактическая подготовка	16	16	3
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2	12	2
6	Медицинское обследование	1		1
7	Количество часов в модуле	58	102	22
	Общее количество часов на 52 недели	182		

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
-------	--------------------	------



Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	7
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	46
4	Техническая, тактическая подготовка	32
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	14
6	Медицинское обследование	2
7	Общее количество часов	161

### Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
Ознакомительный этап обучения		
1	Теория	10
2	Общая физическая подготовка	69
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	50
4	Техническая, тактическая подготовка	35
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	16
6	Медицинское обследование	2
7	Общее количество часов	182

План составлен с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях учреждения ДОД и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере, учебных сборах, походах.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования (ОФП).

#### **1 модуль «Начально-ознакомительный модуль»**

##### **Задачи:**

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;

- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

## **Содержание учебного плана**

### **1 модуль «Начально-ознакомительный модуль»**

Теория :

- История возникновения и развития волейбола.
- ТБ на занятиях по волейболу.
- Значение технической подготовки в волейболе.

### **2 модуль «Основной-вспомогательный модуль»**

ОФП:

Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Подвижная игра. Игра в пионербол. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Передача мяча сверху. Перебрасывания

### **3 модуль «Углубленный модуль»**

СФП, ОФП:

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.

Подвижная игра. Игра в волейбол. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Передача мяча сверху. Перебрасывания

### **1 модуль «Начально-ознакомительный модуль»**

#### **Теоретические сведения:**

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Общеразвивающие упражнения ОРУ в движении ОРУ с баскетбольными мячами ОРУ с набивными мячами ОРУ с волейбольными мячами ОРУ в парах

#### **Общая физическая подготовка (ОФП) :**

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов. Практика.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов,

скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

Техническая подготовка (ТП) Теория. Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Стойки игрока. Верхняя и нижняя передача мяча, приемы мяча(верхний прием, нижний прием) Нижняя прямая подача снизу.

Практика.

Промежуточная аттестация, контрольная тренировка по ОФП в сентябре и декабре со сдачей тестов по ОФП. Участие в спортивно-массовых мероприятиях по волейболу (сентябрь-декабрь, июнь - август).

**2 модуль «Основной-вспомогательный модуль»** Во 2 модуле происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Задачи: - содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; - дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; - приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; - подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

**3 модуль «Углубленный модуль»** В 3 модуле происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической подготовке.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП):**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП). Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

В содержание учебного плана 3 модуля включается углубленная программа по «Соревнованиям и восстановлению физического состояния».

#### **Теоретическая подготовка.**

Правила техники безопасности на занятиях на открытых площадках. История разных видов волейбола в России и Мире. Личная гигиена, закаливание.

Врачебный контроль. Ознакомление с основными правилами соревнований.  
Спортивная терминология.

### **Общеразвивающие упражнения.**

Практика. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Упражнения с баскетбольными, набивными утяжеленными мячами.

Ускорения, прыжковые упражнения. Упражнения на силу, выносливость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТПП) Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе. Практика.

### **Контроль и оценка достижений обучающихся.**

С целью контроля и оценки результатов подготовки индивидуальных образовательных достижений слушателей применяются: - текущий контроль; - итоговый контроль.

Итоговая аттестация Практика: проводится по итогам сдачи тестов по ОФП

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база ГБОУ СОШ м.р. Ставропольский соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

## ЛИТЕРАТУРА

Информационные ресурсы для педагогов.

1. Авторы: Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

