Комитет администрации Кытмановского района по образованию
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр спорта и творчества Кытмановского района"

Принята на педагогическом совете
№ 1 от 15.09.2021

Утверждаю:
Директор Л.В.Роор
Пр. № 30, от 15.09.2021

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу "Волна"

Возраст обучающихся: 9 - 14 лет.
Срок реализации: 2 года.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Воробьев Дмитрий Владимирович,
нет категории,
тренер-преподаватель

Подписано цифровой подписью: Роор Лариса Валерьевна
DN: cn=Роор Лариса Валерьевна, o=МБУДО "ЦСТ Кытмановского района", ou, email=dush-kitmanovo@yandex.ru, c=RU
Дата: 2022.01.17 16:42:08 +07'00'

Кытмановский район 2021

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

**Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- **Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"**
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г

**Актуальность:**

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий района, проводится первенство Кытмановского района по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

- волейбол

**Вид ДООП:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность ДООП:**

Физкультурно-спортивная.

**Адресат ДООП:**

Программа рассчитана на учащихся 9 - 14 лет. Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые команды, повышает мышечные реакции

**Срок и объем освоения ДООП:**

2 года, 360 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 144 педагогических часа;
- «Базовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов.

**Форма обучения:**

Очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Разновозрастная группа.

**Режим занятий:**

Таблица 1.1.1

Режим занятий

| Предмет | Стартовый уровень | Базовый уровень | Продвинутый уровень |
|---|---|---|---|
| волейбол | 4 часа в неделю;<br>144 часа в год. | 6 часов в неделю;<br>216 часов в год. | 0 часов в неделю;<br>0 часов в год. |

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:**

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды для участия в первенстве района по волейболу

**Задачи:**

***Личностные:***

- формирование активной жизненной позиции
- формирование навыков ЗОЖ

***Метапредметные:***

- формирование чувства коллективизма, ответственности

***Образовательные (предметные):***

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности

**Ожидаемые результаты:**

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

| | **Стартовый уровень** | **Базовый уровень** | **Продвинутый уровень** |
|---|---|---|---|
| **Знать** | • знать правила игры, владеть основными техническими приемами | • основы судейства | • нет |
| **Уметь** | | • играть по правилам ВФВ | • нет |
| **Владеть** | • техническими и тактическими навыками игры | • техническими и тактическими навыками игры | • нет |

## 1.3. Содержание программы

**«волейбол»**
**Стартовый уровень (1 год обучения)**
**Учебный план**

Таблица 1.3.1

Учебный план

| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1 | вводное занятие | 2 | 1 | 1 | • нет |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | вводное занятие | 2 | 1 | 1 | • нет |
| 2 | общая физическая подготовка | 11 | 1 | 10 | • нет |
| 2.3 | общая физическая подготовка | 11 | 1 | 10 | • нет |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 14 | 2 | 12 | • нет |
| 3.5 | Специальная физическая подготовка | 14 | 2 | 12 | • нет |
| 4 | Технические и тактические приемы | 38 | 3 | 35 | • нет |
| 4.7 | Освоение техники передвижений | 8 | 1 | 7 | • нет |
| 4.8 | Освоение техники приемов и передач мяча | 8 | 1 | 7 | • нет |
| 4.9 | Овладение тактикой игры в нападении. | 9 | 1 | 8 | • нет |
| 4.10 | Учебно-тренировочные игры | 38 | 3 | 35 | • Соревнования |
| | Итого: | 144 | 17 | 127 | |

## Содержание учебного плана

### 1. вводное занятие

### 1.1. вводное занятие

***Теория:***

основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.Техника безопасности

***Практика:***

учебная игра

### 2. общая физическая подготовка

### 2.1. общая физическая подготовка

***Практика:***

Развитие двигательных качеств волейболиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций

**3. Специальная физическая подготовка**

**3.1. Специальная физическая подготовка**

***Практика:***

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для волейбола. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в волейболе. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

**4. Технические и тактические приемы**

**4.1. Освоение техники передвижений**

***Теория:***

Стойка игрока.

***Практика:***

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

**4.2. Освоение техники приемов и передач мяча**

***Теория:***

объяснение и показ техники приема и передачи мяча

***Практика:***

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

**4.3. Овладение тактикой игры в нападении.**

***Теория:***

Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

***Практика:***

Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.

### 4.4. Учебно-тренировочные игры

***Практика:***

Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами.

**Базовый уровень (1 год обучения)**

**Учебный план**

Таблица 1.3.2

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | • нет |
| 1.1 | вводное занятие | 2 | 1 | 1 | • нет |
| 2 | Общая физическая подготовка | 13 | 1 | 12 | • нет |
| 2.3 | Общая физическая подготовка | 13 | 1 | 12 | • нет |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 22 | 2 | 20 | • нет |
| 3.5 | Специальная физическая подготовка | 22 | 2 | 20 | • нет |
| 4 | Технические и тактические приемы | 179 | 16 | 163 | • нет |
| 4.7 | Освоение техники передвижений | 11 | 1 | 10 | • нет |
| 4.8 | Освоение техники приемов и передач мяча | 15 | 1 | 14 | • нет |
| 4.9 | Нападающий удар | 11 | 1 | 10 | • нет |
| 4.10 | Овладение тактикой игры в нападении. | 22 | 2 | 20 | • нет |
| 4.11 | Учебно-тренировочные игры | 113 | 10 | 103 | • нет<br>• Соревнования |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.12 | Судейство | 7 | 1 | 6 | • Соревнования |
| | Итого: | 216 | 20 | 196 | |

## Содержание учебного плана

**1. Вводное занятие**

**1.1. вводное занятие**

***Теория:***

Техника безопасности

***Практика:***

учебная игра

**2. Общая физическая подготовка**

**2.1. Общая физическая подготовка**

***Теория:***

Значение ОФП при подготовке волейболиста

***Практика:***

Совершенствование двигательных качеств волейболиста: силы, быстроты, выносливости,ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, их функций

**3. Специальная физическая подготовка**

**3.1. Специальная физическая подготовка**

***Практика:***

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для волейбола. Развитие двигательных навыков, наиболее необходимых для успешного технико-тактического совершенствования в волейболе. Развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

**4. Технические и тактические приемы**

**4.1. Освоение техники передвижений**

***Практика:***

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

**4.2. Освоение техники приемов и передач мяча**

***Практика:***

Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

**4.3. Нападающий удар**

***Практика:***

Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**4.4. Овладение тактикой игры в нападении.**

***Практика:***

Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

**4.5. Учебно-тренировочные игры**

***Практика:***

Учебно- тренировочные игры. товарищеские встречи со сборными школ. районные соревнования по волейболу

**4.6. Судейство**

**Продвинутый уровень (0 лет обучения)**
**Учебный план**

Таблица 1.3.3

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Итого: | | | | |

**Содержание учебного плана**

# 2. Комплекс организационно - педагогических условий

## 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

| Позиции | Заполнить с учетом срока реализации ДООП |
|---|---|
| Количество учебных недель | 36 |
| Количество учебных дней | 173 |

| | |
|---|---|
| Продолжительность каникул | 64 |
| Даты начала и окончания учебного года | 15.09.-31.05. |
| Сроки промежуточной аттестации | нет |
| Сроки итоговой аттестации (при наличии) | нет |

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

| **Аспекты** | **Характеристика (заполнить)** |
|---|---|
| Материально-техническое обеспечение | • Спортивный зал;<br>• Волейбольные мячи;<br>• Скакалки; |
| Информационное обеспечение | • нет |
| Кадровое обеспечение | • Воробьев Дмитрий Владимирович, тренер-преподаватель, нет категории |

## 2.3. Формы аттестации

**Формами аттестации являются:**

- Соревнования

## 2.4. Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.) .
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. N 680 и зарег. в Министерстве юстиции РФ 14.10.2013г. за № 30162; с изменениями и дополнениями утв. приказом Министерства спорта РФ от 15.07.2015г. N 741 и зарег.в Министерстве юстиции РФ 12.08.2015г. за № 38483)