

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
МКОУ «Вязноватовская СОШ имени Пенькова С.В.»

Согласовано  
зам. директора по УВР



А.В. Носов

Утверждаю:  
директор школы



\_\_\_\_\_ Е.В. Просветова  
приказ №118 от 31.08.2020г.



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

Возраст обучающихся 12-17 лет. Срок реализации 1 год.

Автор - составитель: Животворева Светлана Петровна,  
педагог дополнительного образования

село Вязноватовка 2020г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (ОФП) для 12-17 лет имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учетом федеральных и региональных нормативных документов:

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.01.2007г. № 329-ФЗ;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) СанПиН 2.4.4.3172-14, от 04.07.2014 г.;

- МКОУ «Вязноватовская СОШ имени Пенькова С.В.»

- Положения о разработке дополнительных общеобразовательных программ - МКОУ «Вязноватовская СОШ имени Пенькова С.В.»

Данная программа разработана и составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, в соответствии с нормативно-правовой базой и опирается на Закон об образовании, ФГОС НОО и нормы САНПИН. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях и сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на данном этапе спортивной подготовки юных спортсменов.

Общая физическая подготовка состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащиеся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Данная программа направлена на создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия общей физической подготовкой, развитие массового детско-юношеского направления в спорте, содействие разностороннему, гармоничному развитию личности ребенка, популяризация среди обучающихся занятий физической культурой и спортом и укрепления их здоровья.

Максимальный состав группы не должен превышать 12 -15 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебных занятиях. Возраст занимающихся в группах 12-17 лет.

Критерий оценки деятельности обучения: стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении (паспорт)

### **Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья учащихся и дальнейшего их вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- научить простейшим гимнастическим, легкоатлетическим упражнениям, основам игры в футбол, пионербол, баскетбол, волейбол, гандбол;
- научить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

**Развивающие:**

- развить физические качества личности учащихся;
- развить двигательные (кондиционные и координационные) способности на материале упражнений гимнастикой и легкой атлетикой и спортивных игр.

**Воспитательные:**

- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать формированию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

### **Методическое обеспечение занятий**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

#### **Формы обучения**

Основными формами учебно-тренировочного процесса является:

- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

#### **Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;
- аудио - и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

#### **Возрастные и психологические особенности развития 12-17 лет**

Школьный возраст самый благоприятный период для развития физических качеств и обучение основным двигательным навыкам. Этот возраст считается лучшим, поскольку все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста. Особое внимание уделяется всестороннему развитию координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Дети этого возраста проявляют живой интерес к физическим упражнениям, хорошую готовность к обучению, познавательную активность, высокую эмоциональность во время занятий.

В данном возрасте продолжается развитие нервной системы - совершенствуются процессы торможения, что позволяет осуществлять контроль за своим поведением. Однако

развитие механизмов центральной нервной системы еще недостаточно для длительной продуктивной работы, поэтому дети быстро утомляются.

Рост увеличивается мало, зато возрастает значительно вес тела. Прибавка в весе за этот период – в среднем 2 килограмм. Причем в значительной степени увеличивается мышечная масса, благодаря чему возрастает сила мышц.

Позвоночник, несмотря на то, что он уже приобрел свою постоянную характерную форму, еще мягок, подвижен по сравнению с позвоночником взрослого, податлив к изменениям, искривлениям под влиянием неправильного положения тела или односторонней нагрузки.

Основные особенности растущего организма младшего школьного возраста составляют:

- неравномерность развития, частая диспропорция между развитием двигательного аппарата и внутренних органов, особенно сердца;
- относительно меньшая масса мышц, по сравнению уже с сформировавшимся человеком, мышцы еще слабо фиксируют позвоночник, связочный аппарат очень эластичен и относительно слаб, что способствует более частому развитию деформации опорно-двигательного аппарата;
- менее экономная деятельность кровообращения и дыхания, меньшая производительность сердца.
- более высокая возбудимость и мобильность нервной системы с преобладанием возбуждающих процессов и относительной слабостью внутреннего торможения, повышенная реактивность;
- незрелость ферментных систем;
- слабое развитие защитной функции крови;
- большая подверженность действию различных раздражителей, большая ранимость, неустойчивость психики, внушаемость;
- более высокая заболеваемость.

Адаптация к физическим нагрузкам также менее эффективна, чем у взрослого человека, менее экономичная и более напряженная деятельность кровообращения и дыхания, более высокие сдвиги вегетативных систем. Увеличение минутного объема крови, в основном за счет частоты сердечных сокращений, а не ударного объема; менее экономный расход энергии.

С возрастом увеличивается масса мышц, однако каждая мышца или группа мышц развивается неравномерно. Так, мышцы ног развиваются быстрее, чем рук, мышцы-разгибатели опережают в развитии мышцы-сгибатели.

Особенности обмена веществ у детей заключаются в том, что значительная доля энергии идет на процессы развития растущего организма. По мере развития организма экономичность энергетических процессов возрастает. Одновременно наблюдается экономизация в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В школьном возрасте интенсивно развиваются способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечных ощущений.

В 12-17 лет происходит активное развитие физических качеств. Этот возрастной период благоприятен для развития подвижности в суставах. Для детей данного возраста характерна большая быстрота образования и прочность условных связей. Они могут легко овладевать технически сложными формами движений. В этом возрасте легко осуществляется переделка условных рефлексов, что очень важно при овладении новыми формами движений. Внутреннее торможение еще неустойчиво. Условные рефлексы детей не устойчивы по

отношению к внешним воздействиям, что связано с большей выраженностью в этом возрасте внешнего торможения: посторонние раздражения способны вызвать в коре больших полушарий одновременную отрицательную индукцию и затормозить условный рефлекс.

### **К психологическим особенностям развития 12-17 лет относятся наличие:**

- самоорганизации - вследствие организации, первоначально создаваемой и направляемой взрослыми. Общее направление в развитии произвольности внимания состоит в переходе ребенка от достижения цели, поставленной взрослым, к постановке и достижению собственных целей;

- неустойчивого произвольного внимания, т.к. отсутствуют внутренние средства саморегуляции. В среднем ребенок способен удерживать внимание в пределах 15-20 мин. Внимание детей бывает достаточно сосредоточенным и устойчивым тогда, когда они полностью заняты работой, когда работа требует максимума умственной активности, когда ее захвачены эмоции и интересы;

- не достаточно развитого восприятия, в связи, с чем дети воспринимают не самое главное и существенное, а то, что ярко выделяется на фоне других предметов.

Дети 12-17 лет стремятся совершенствовать свои навыки и умения. Готовы повторять одно и то же упражнение, делать одну и ту же вещь, пока не овладеет нужным навыком, пока не получится мастерство и легкость. Дети в этом возрасте очень разносторонне, им хочется заниматься в нескольких секциях, они хорошо катаются на велосипеде, девочки любят играть с мячом, прыгать на скакалке.

Дети младшего школьного возраста обмениваются мыслями, опытом, делятся друг с другом своими наблюдениями и чувствами. При этом они учатся вести беседу – не только говорить, но и слушать собеседника.

## **Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 36 недель учебно-тренировочного процесса, что составляет 144 часов учебной нагрузки в год, два раза в неделю по два часа.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

К концу обучения занимающиеся обязаны:

### **знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;
- правила безопасности при выполнении упражнений и игр;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе, гандболе;
- способы проведения соревнований;

### **уметь:**

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;

- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

### Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

| № п/п | Материально-техническая база           | Наличие   |
|-------|--|---|
| 1     | Игровой зал                            | Спортивный зал  |
| 2     | Спортивный инвентарь                   | Мячи резиновые – 10шт; мячи волейбольные – 10шт; скакалки – 8 шт; кубики – 8 шт; кегли – 10 шт; гимнастические скамейки – 4 шт; гимнастические палки – 10 шт; конусы – 10 шт; медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи. |
| 3     | Информационно-техническое оборудование | Компьютер с системой интернет, монитор.   |

## 2. Нормативная часть

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по основным структурным блокам планирования, соотношения объёмов тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей целей и задач обучения на данном этапе спортивной подготовки.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

### 2.1 Годовой учебный план

| № п/п | Виды подготовки        | Количество часов учебного времени |
|-------|------------------------|-----------------------------------|
| 1     | Введение в программу   | 2                                 |
| 2     | Образовательные беседы | 6                                 |

|   |                               |     |
|---|-------------------------------|-----|
|   | Подвижные игры на основе игр: | 0   |
| 3 | Пионербол                     | 45  |
|   | Волейбол                      | 45  |
| 4 | Гимнастические упражнения     | 22  |
| 5 | Легкоатлетические упражнения  | 22  |
| 6 | Итоговое занятие              | 2   |
| 7 | Всего часов за 36 недель      | 144 |

## 2.2 Календарно-тематическое планирование учебного материала

| № п/п         | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |           |            |
|---------------|---------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|               |                                       | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1.            | Введение в программу                  | 2                | 2         |            |
| 2.            | Образовательные беседы                | 6                | 6         |            |
| 3.            | Подвижные игры на основе игр:         | 0                | 0         | 0          |
| 3.1.          | Пионербол                             | 45               | 4         | 41         |
| 3.2.          | Волейбол                              | 45               | 4         | 41         |
| 4             | Гимнастические упражнения             | 22               | 2         | 20         |
| 5             | Легкоатлетические упражнения          | 22               | 2         | 20         |
| 6             | Итоговое занятие                      | 2                | 0         | 2          |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>144</b>       | <b>20</b> | <b>124</b> |

## 3.Методическая часть

### 3.1 Содержание дисциплины

#### 1.Введение в программу (2ч.)

*Теория (2ч.)* Знакомство с программой, целью, задачами. Инструктажи по технике безопасности.

#### 2. Образовательные беседы (6ч.)

*Теория (6ч.)* История физической культуры и спорта. Презентация «История возникновения Олимпийских игр». Влияние спорта на здоровье человека.

*Форма контроля:* контрольное тестирование

#### 3. Подвижные игры на основе игр:

##### 3.1. Пионербол (45ч.)

*Теория(4ч.)* Т.Б. на занятиях. Правила игры в пионербол.

*Практика(41ч.)* Игры с бегом и прыжками по упрощенным правилам. Игры с предметами. Пионербол по упрощенным правилам. Игры «4 передачи», «Выбей мячом». Пионербол с элементами волейбола. Эстафеты с элементами баскетбола. Подбрасывание мяча: подача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Игра по упрощенным правилам.

*Форма контроля:* спортивные соревнования

### **3.2. Волейбол (45ч.)**

*Теория(4ч.)* Знакомство с игровым видом спорта – баскетбол. Правила игры. Техника безопасности.

*Практика(41ч.)* Стойки, передвижения в стойках, передачи мяча на месте. Передача мяча в движении со сменой мест. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игры с бегом, прыжками, предметами, мячами. Броски мяча в цель. Упражнения на координацию. Психологическая подготовка. Учебная игра.

*Форма контроля:* спортивные соревнования

### **4. Гимнастические упражнения (22ч.)**

*Теория(2ч.)* Виды гимнастики. Правила. Презентация.

*Практика(20ч.)* Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой, через предметы, скамейку. Построение. Перестроение. Преодоление полосы препятствий. Лазание. Перелазание. Игры. Утренняя гимнастика. Отжимание, подтягивание. Игры на основе гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.

*Форма контроля:* спортивные соревнования

### **5. Легкоатлетические упражнения (22ч.)**

*Теория (2ч.)* Виды легкой атлетики. Значение легкой атлетики в спорте.

*Практика (20ч.)* Ходьба. Высокий и низкий старты. Финиширование. Челночный бег 3 по 10 метров. Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину, с места, в высоту, через препятствия. Прыжки через скакалку. Упражнения с изученными элементами. Многоскоки. Метание. Метание набивного мяча, метание в цель, на дальность. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка. Прохождение полосы препятствий.

### **6. Итоговое занятие (2ч.)**

*Практика (2ч.)* Соревнование.

*Форма контроля:* тестовые задания, сдача нормативов

## **3.2 План воспитательной работы**

| Месяц    | Направление воспитательной работы                   |                               |                              |  |
|----------|---|-------------------------------|------------------------------|--|
|          | Культурно-массовое                                  | Спортивно-оздоровительное     | Спортивно-массовое           | Беседы воспитательного характера             |
| Сентябрь | Просмотр фильма: «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» |                               |                              |  |
| Октябрь  |   | Соревнования «Весёлые старты» |                              |  |
| Ноябрь   |   |                               |                              | «Коллектив, команда и взаимоотношения в них» |
| Декабрь  |   |                               | Празднования дня Нового года |  |

|         |                                   |  |   |                          |
|---------|-----------------------------------|--|---|--------------------------|
| Январь  | Просмотр фильма: «Тренер Картер»  |  |   |                          |
| Февраль |                                   | Участие в районном празднике «День здоровья» |   |                          |
| Март    |                                   |  | Празднование дня в праздновании 8 марта |                          |
| Апрель  |                                   |  |   | "Спорт - залог здоровья" |
| Май     | Участие в праздновании Дня победы |  | Велопробег посвященный Дню победы       |                          |

#### 4. Система контроля и зачётные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

*Материалы входного контроля – контрольное тестирование*

1. Метание снаряда весом меньше килограмма и длиной свыше двух метров. (Метание копья)
2. Жесткая спортивная игра с овальным мячом, распространенная в США и Канаде. Правила предусматривают нападение на любого соперника. (Американский футбол)
3. Спортивная игра с мячом и битой. (Бейсбол)
4. Вид легкой атлетики, в котором нужно показать свойства спринтера и прыгуна в высоту. (Барьерный бег)
5. Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. (Биатлон)
6. Спуск на спортивных санях по желобу. (Бобслей)
7. Какому животному подражал бегун Чарльз Шерилл, когда придумал низкий старт? (Кенгуру)
8. У какой гимнастической фигуры есть тезка среди птиц? (Ласточка)
9. Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым? (Атлетика)
10. Каким воинственным словом можно назвать и шест, и кольца, и брусья? (Снаряд)
11. Какой спортивный термин переводится с норвежского как «след на горе»? (Слалом)
12. Назовите страну — родину Олимпийских игр? (Греция)

13. Вспомните девиз Олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)

14. Что является символом Игр? (Факел)

15. Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец)

## **5. Информационное обеспечение**

1. Барчуков, И.С. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика»/Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров/ – Москва: Академия, 2016г.

2. Голощапов, Б.Р. «История физической культуры и спорта» /Борис Романович Голощапов/ – Москва: Academia, 2014г.

3. Железняк, Ю.Д. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров/. – Москва: Академия, 2015г.

