

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрено методическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол №3  
от «11» мая 2021 год

**УТВЕРЖДЕНО:**  
педагогическим советом  
протокол №6 от «13» мая 2021г.  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»

 О.Е. Жданова  
приказ №27 от «11» июня 2021г

Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования  
**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ  
ВОЛЕЙБОЛОМ»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования:  
Гребенщиков Николай Александрович

## 2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

### 2.1. Пояснительная записка.

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Общая физическая подготовка для занятий волейболом» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, формированием и развитием специальных двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу имеет *физкультурно-спортивную направленность*, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. №136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного

финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005г.

*Новизна программы* заключается в том, что составлена она в поддержку основной программы по волейболу. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

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

*Актуальность* программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции 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.

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

**Адресат** общеразвивающей программы. Программа предназначена для обучающихся от 11 до 15 лет. В группу зачисляются дети, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, желающие заниматься волейболом, по заявлению родителей. Занятия проводятся в группе из 8-15 человек.

Возрастные особенности детей 11 - 15 лет: этот период отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны.

**Режим занятий:** Занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 40 минут.

**Объем общеразвивающей программы** - 36 учебных часов, из них: 34 ч.- групповые занятия, 2 ч.- индивидуальной работы.

**Срок освоения общеразвивающей программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для занятий волейболом» рассчитана на 1 год обучения.

**Уровень программы** - базовый.

Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности, расширяет представления детей о волейболе, знакомит с историей волейбола, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта.

**Форма обучения по программе** - очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2); индивидуальная, групповая.

**Виды занятий** - беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие, мастер-класс, экскурсия, занятие-игра.

Формы учебно-воспитательного процесса: теоретические и практические

групповые учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов (результатов):** уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в индивидуальных и групповых соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовленности, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по физической подготовленности и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков; (теория, практика).

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей физических и технических способностей, умения выполнять правильно и точно.

## **2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы:**

**Целью** программы является развитие физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма, обучающимися посредством занятий волейболом.

Логика освоения учебных тем определяется **задачами** (обучающими, развивающими, воспитательными):

### **Обучающие:**

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

### **Развивающие:**

- развитие физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей;
- развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся условиях игры.

### **Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

### 2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название тем, разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктажи.	2	2	-	опрос
2.	Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся.	2	-	2	тестирование
3.	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	тестирование
4.	Упражнения на развитие общей выносливости	4	1	3	соревнование тестирование
5.	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	6	1	5	соревнование
6.	Упражнения на развитие координационных способностей	4	1	3	эстафета тестирование
7.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	5	“	5	эстафета
8.	Упражнения на развитие силовых способностей	5	1	4	тестирование
9.	Упражнения на развитие скоростных способностей	2	-	2	тестирование
10.	Итоговое занятие. Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся.	2		2	тестирование
11.	Индивидуальные (коррекционные) занятия	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

#### Содержание учебного (тематического) плана

##### **Тема №1.** Вводное занятие. Инструктажи.

*Теория:* Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

##### **Тема №2.** Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся.

*Практика:* О.Ф.П.: кросс - общая выносливость, замеры быстроты, гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей.

##### **Тема №3.** Упражнения для развития гибкости.

*Практика:* выполнение физических упражнений (А.В. Беляев, 2017):

1. И.П. - стоя ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, поочередно, влево вправо.
2. И.п. - ноги врозь, пошире. Глубокие пружинистые приседания.
3. И.п. - стоя, ноги врозь. Глубокие приседания, руки вперед.

4. И.п. - стоя на коленях. Попеременно садиться на левое, правое бедро.
5. И.п. - упор руками. Поднимание ноги до положения прогнувшись.
6. И.п. - сидя, упор сзади, ноги под углом 45°. Быстрые сгибания и разгибания голени, последовательно и одновременно.
7. И.п. - сидя, упор сзади. Круговые вращения ногами внутрь и наружу.
8. И.п. - стоя лицом к гимнастической стенке, наклон вперед, хват за рейку. Пружинистые наклоны вперед.
9. И.п. - стоя боком к гимнастической стенке, нога поднята на уровне плеч, на рейке. Пружинистые наклоны вперед.
10. И.п. - сидя, левая нога отведена, на правой упор. Перенос тяжести тела с правой ноги на левую.
11. И.п. - сидя, левая нога вперед, правая согнута в сторону (положение барьерного шага). Пружинистые наклоны вперед.
12. И.п. - стоя, поочередные выпады на левую, правую ногу. 13. Выполнять упражнение «полушпагат». 14. Выпаднение упражнения «шпагат».
15. И.п. - сидя на коленях. Подав таз вперед, наклон назад, коснуться руками пяток.
16. И.п. - лежа на животе. Взяться за стопы, прогнуться.
17. П.п. - стоя боком к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне пояса. Маховые движения ног вперед.
18. И.п. - сидя, упор назад. Сведение и разведение стоп.

#### **Тема №4. Упражнения на развитие общей выносливости.**

*Теория:* объяснение о значении и необходимости развития физического качества - общая выносливость у волейболиста.

*Практика:* для развития общей выносливости у волейболистов, применяется длительный бег (кросс), ходьба по стадиону и пересеченной местности с преодолением дистанции придает циклический характер с учетом времени и расстояния измеряемого в километрах.

#### **Тема №5. Спортивные игры (футбол, баскетбол)**

*Теория:* объяснение правил игры футбола, баскетбола о значении и необходимости занятием волейболисту другими видами спортивных игр.

*Практика:* проведение игровых занятий по футболу и баскетболу.

#### **Тема №6. Упражнения на развитие координационных способностей.**

*Теория:* объяснение о значении и необходимости развития координационных способностей у волейболиста.

*Практика:* для развития координационных способностей у волейболистов применяется упражнениям, направленные на развитие равновесия и овладения своим телом при согласовании работы рук и ног (А.В. Беляев, 2017).

- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

- Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки): вращение мяча между ног и вокруг тела; дриблинг мяча одной рукой в положении приседа, вытягивая в сторону поочередно одну ногу; передвижения и повороты с мячом между ступней и колен; боковые перекаты, держа мяч в руках (ногах); бросок мяча в прыжке, держа мяч лодыжками.

### **Тема №7. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.**

*Практика:* для развития скоростно-силовых способностей у волейболистов, применяется следующие упражнения:

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140°).
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.
3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).
5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.
6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
7. Бег с высоко поднятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко).
8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).
9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).
10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.
11. Жим ногами на тренажере.
12. Выпрыгивание со штангой из полуприседа.
13. Подъем на носки на тренажере.
14. Пресс.
15. Пресс. Подъем ног.

### **Тема №8. Упражнения на развитие силовых способностей.**

*Теория:* объяснение о значении и необходимости развития силовых способностей у волейболиста.

*Практика:* для развития силовых способностей у волейболистов применяется упражнения:

1. Отжимания от пола
2. Поднимания туловища из положения лежа с согнутыми коленями
3. Прыжок в длину с места с двух ног
4. Метание набивного мяча двумя руками от груди в положении стоя
5. Удар на дальность волейбольного мяча.
6. Подтягивание на высокой перекладине

### **Тема №9. Упражнения на развитие скоростных способностей.**

*Практика:* для развития скоростных способностей у волейболистов применяется упражнения:

1. Бег с высокого и низкого старта 20-30 м с максимальной скоростью лицом вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на сильно согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами и левым боком вперед, лицом вперед, двойными шагами и скачками. (Во время передвижения одним из указанных выше способов выполнять ускорения в определенных зонах площадки или в ответ на сигнал тренера).
2. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет бег, обгоняя колону, бежит впереди, затем обгон начинает следующий занимающийся и т.д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие перемещения.
3. Бег с изменением направления: обегания препятствий (стоек, набивных мячей) или занимающихся, передвигающихся в колонне.
4. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. (Такие упражнения наряду с развитием физических способностей облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые

связаны с различными перемещениями волейболистов).

5. Соревнования в беге 20-30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).

6. Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т.п.) и преодолением препятствий.

**Тема №10. Итоговое занятие. Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся.**

**Практика:** О.Ф.П.: кросс - общая выносливость, замеры быстроты, гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей.

**Тема №11. Индивидуальные (коррекционные) занятия.**

Отработка (коррекция) практических умений выполнения отдельных упражнений с обучающимися, испытывающими трудности при выполнении тех или иных упражнений.

#### 2.4. Планируемые результаты

**Предметные** - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии.

- знаний об особенностях работы мышц, системы дыхания при выполнении физических упражнений в волейболе.

**Личностные** – воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой, воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

**Метапредметные** - результатом изучения Программы является формирование физических способностей обучающихся, развитие быстроты реакции.

**Способы определения результативности программы:**

-контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)

-визуальной оценивание выполнения технике приемов, подач и передач мяча.

-участие в городском первенстве по волейболу среди городских команд и контрольных играх;

-динамика достижений;

-викторина, опрос;

-удовлетворенность участников образовательного процесса

**Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

#### 3.1. Условия реализации программы:

**Материально - техническое обеспечение:** Основой учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

*Спортивный инвентарь:*

- волейбольные мячи на каждого обучающего;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- высокая гимнастическая перекладина для подтягивания в висе 6-8 штук;
- гимнастическая скакалка для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные эспандеры на каждого обучающегося;
- гимнастические маты 10-12 штук;
- баскетбольный мяч.

*Спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки 5-7 штук;
- гимнастическая стенка 12-15 пролётов.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое, образование педагога соответствует профилю программы, аттестован на соответствие занимаемой должности по должности «педагог дополнительного образования».

#### Методическое обеспечение программы

Программа секции волейбола ориентирована на работу по учебной программе Волейбол: Железняк Ю.Д. для ДЮСШ и СДЮШОР 2005.

##### **Наглядные и методические пособия:**

*1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по волейболу;
- Схема и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- Правила игры в волейбол;
- Правила судейства в волейболе;
- Положение о соревнованиях по волейболу.

*Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу;
- Инструкция по техники безопасности при занятиях волейболом.

##### **Информационное обеспечение программы.**

Видеоуроки, информационное оснащение занятий из официальных интернет-источников:

<https://resh.edu.ru/>

<http://spo.lseptember.ru/urok> - сайт создан на основе материалов журнала

«Спорт в

школе»

<http://www.flgr.ru/> - сайт федерации волейбола России

<http://lib.sportedu.ru> - библиотека информации по физической культуре и спорту

<https://videouroki.net/razrabotki/elektromyi-obrazovatel-nvi-riesurs-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka.html>

<http://nsportal.ru>

### **3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Контрольные нормативы упражнений и соревнований (приложение 1). Таблица мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной общеобразовательной образовательной программы (приложение 2).

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## Список литературы

### Литература для педагога:

1. Беляев В. И. Волейбол, М. Просвещение 2000
2. Голомазов А. С. Ковалёв И. В. Мельников С.В. Волейбол в школе; М. ФКИС. 1999
3. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. волейбол в школе, М.Просвещение 1997
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» М. Просвещение 2001
5. Клещёв В.И. Фурманов А.П. Юный волейболист; М. Дрофа 2001
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007
8. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

### Интернет-сайты:

- <http://spo.lseptember.ru> Газета в газете «Спорт в школе»
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ

### Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.,1998
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Контрольные упражнения и соревнования**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Бег 30 м (сек)	5,8	6,0
Прыжок в длину с места (см)	190	167
Бег 800 м; (минут, секунд)	-	3,35
Бег 1000 м; (минут, секунд)	3,45	-
Подтягивания в положения виса (раз) (мальчики)	1	“
пресс за 30 секунд (раз) (девочки)	-	12
Челночный бег 3*10 (секунд)	ИД	12,1

Таблица мониторинга сравнительных результатов личностного физического развития обучающихся в процессе усвоения ими дополнительной общеобразовательной образовательной программы за учебный год

№ п/п	ФИО обучающе- гося	Показатели																			
		Бег 30 метров (секунд)				Челночный бег 3*10 (секунд)				Прыжок в длину с места (см)				Бег 1000 метров (минут)				Подтягивания в виса (мальчики); пресс за 30 секунд (девочки) (количество раз)			
		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года		Начало года		Конец года	
		Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.	Норм	Факт.
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					