

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

Принята на заседании  
методического совета  
от «29» 08 2017 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ №26  
Е.Н. Елисеева  
от «31» 08 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«Торнадо»**

Возраст обучающихся 14-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год 76

Автор-составитель программы:  
Никитин Дмитрий Николаевич,  
педагог дополнительного образования

СУРГУТ  
2017-2018 уч. год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе игр у детей формируются жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

Данная программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г. и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 5-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич 2007 г.

**Цель обучения:** формирование и освоение основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области программы формируются **задачи:**

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Перечень знаний и умений, формируемых у учащихся.**

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

#### Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала /38 недель/

№ п/п	Разделы программы	1-й год	
1.	Теоретическая подготовка	4	
2.	Общая физическая подготовка	18	
3.	Специальная физическая подготовка	20	
4.	Техническая подготовка	18	
5.	Тактическая подготовка	5	
6.	Интегральная подготовка	5	
7.	Психологическая подготовка	в течение занятий	
8.	Инструкторская и судейская практика	5	
9.	Соревнования	в течение года	
10.	Контрольно-переводные испытания	1	
11.	Восстановительные мероприятия	в течение года	
12.	Воспитательная работа	в течение занятий	

13.	Педагогический и медико-биологический контроль	в течение занятий	
14.	Итого:	76	

**Информационная справка об особенностях реализации УТП  
в 2017/2018 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1-й год
Возраст воспитанников	14-16 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15 чел
Количество часов в неделю	2 ч
Общее количество часов в год	76 ч

В программе представлено содержание материала по основным компонентам тренировки: технической, тактической, физической, теоретической, интегральной, морально-волевой (психологической), инструкторской и судейской практике, раскрыто содержание восстановительных мероприятий, воспитательной работы и педагогического, медико-биологического контроля.

**Календарно-тематическое планирование 1 года обучения.**

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Кол-во часов	Срок проведения
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1	
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	1	
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1	
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2	
6	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1	
8	Техника	Перемещения и стойки. Прием сверху	2	

	защиты	двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).		
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	1	
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	1	
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	1	
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	
14	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1	
15	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения., в парах, направляя мяч веред вверх.	1	
16	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу.	1	
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	1	
18	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	1	
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами..	1	
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	
22	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	
23	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	1	
24	Техника	Передачи мяча сверху двумя руками,	1	

	нападения	над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.		
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1	
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	
28	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с поддачи.	1	
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	1	
31	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	1	
32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	1	
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1	
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	1	
35	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	1	
36	Интегральная	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	1	
37	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	1	
38	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	
39	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	
40	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой поддачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	

41	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1	
42	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1	
43	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	1	
44	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	1	
45	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	1	
46	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
47	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1	
48	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
49	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	
50	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
51	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	
52	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
53	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1	
54	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1	
55	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	
56	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
57	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	
58	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1	
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из п.сидя.	1	

60	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	1	
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
62	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1	
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	1	
64	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
65	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	1	
66	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	
67	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	1	
68	Интегральная	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
69	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
70	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	1	
		ИТОГО:	<b>76</b>	

## **Содержание деятельности 1-го года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

#### 1. Физическая культура и спорт в России

Основные понятия физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.

#### 2. История развития волейбола

Родина волейбола. Первые правила волейбола. Этапы развития игры.

#### 3. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль

Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления

### **Общая физическая подготовка**



## 1. Строевые упражнения

Обучение строевым упражнениям, выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем и т.д. на основе школьного программного материала.

## 2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

## 3. Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

## 4. Легкоатлетические упражнения

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

## 5. Подвижные игры

Пионербол. "Перестрелка". "Эстафета с прыжками" и др.

## **Специальная подготовка**

### 1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

### 2. Упражнения для развития прыгучести

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

### 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

## **Техническая подготовка**

### **Техника нападения**

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

### **Техника защиты**

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

#### **Тактика защиты**

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

### **Интегральная подготовка**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве (4 ч.).

**Учебные игры.** Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке

### **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

### **Инструкторская и судейская практика**

На первом году обучения ребята изучают основные правила расстановки игроков, переход, простейшие правила игры волейбол, жесты судей.

Восстановительные мероприятия (в течение занятий).

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм

двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, распорядок дня, дыхательная гимнастика. Во время тренировочного процесса ребят рассказывается о восстанавливающей роли сна, пищевой рацион, правильное дыхание, спортивные мази и др..

Педагогический и медико-биологический контроль.

### **Педагогический контроль:**

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенную в программу:

**Физическое развитие.**

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

**Тактическая подготовка:** действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

## **Педагогический и медико-биологический контроль**

### **Педагогический контроль**

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенную в программу:

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места- скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

**Тактическая подготовка:** действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

**Медико-биологический контроль** осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами. В течение всех занятий учитываются степени утомления и переутомления организма, показатели ЧСС.

### **Воспитательная работа**

В программе секции по волейболу ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания.

Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

### **Основные условия воспитательной работы:**

- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;
- стимулирование самостоятельности учащихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект - субъектных отношений между учащимися и педагогами;

- систематический анализ и моральная оценка педагогом и учащимся результатов и мотивов поступков и действий каждого.

Минимальные требования к уровню оснащённости учебного процесса

**Спортивное инвентарь:** Волейбольные, набивные, теннисные мячи. Обручи. Скакалки. Перекладина. Гимнастическая скамейка, стенка. Секундомер. Волейбольная сетка.

**Формы занятий:**

- Индивидуальные
- Групповые

**Список использованной литературы**

1. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;
2. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007;
3. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;
4. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
5. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992