

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«31» августа 2022 г

Утверждаю:
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.В. Лютоева
Приказ № 123
«29» сентября 2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПО ВОЛЕЙБОЛУ»

Возраст детей: 7 – 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный, базовый, углубленный

Составители
программы: Заместитель
директора по УВР Лютоева
Юлия Владимировна
Тренеры-преподаватели:
Олейников Владислав
Андреевич;
Осипова Ольга
Михайловна.

Бодайбо
2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «по волейболу» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Волейбол является жизненно важным навыком и используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение давно не вызывает ни у кого сомнения и по этому часто применяется как профилактическое и даже оздоровительное средство. Прикладное значение волейбола имеет, прежде всего, использования такого навыка в служебных, учебных, лечебных, оздоровительных, профилактических, досуговой, - рекреационных и других видов деятельности. Огромное спортивное значение имеет волейбол как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента ОФП и средство восстановления в других видах спорта.

Настоящая программа предназначена для подготовки волейболистов в спортивно - оздоровительных (СО) группах.

Нормативно - правовая база

- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49

Настоящая программа по волейболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей и взрослых игре в волейбол;
- самоопределение в базовой специализации (выбор вида спорта);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Дополнительная общеразвивающая программа «по волейболу» предполагает любой уровень подготовленности, к занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 7 до 18 лет (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение блокированию. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком игры в волейбол и уровень физической подготовленности).

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	20	до 6 (3 занятия в неделю по 2 ч)	252

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля

1	Теоретическая подготовка		6	2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		156	61	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		80	34	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		6	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		4	1	Допуск врача
	Всего	42	252	100	

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- 1.2. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами.
- 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
- 1.5. Остановка скачком после ускорения.
- 1.6. Имитация стоек волейболиста.
- 1.7. Имитация переходов (смены зон) в волейболе.

2. Передача и приём мяча.

- 2.1. Передача двумя руками сверху.
- 2.2. Передача одной рукой сверху.
- 2.3. Передача двумя руками снизу.
- 2.4. Приём в падении вперёд.
- 2.5. Приём в падении.
- 2.6. Приём одной рукой в падении.
- 2.7. Приём в падении в сторону.
- 2.8. Возврат мяча.
- 2.9. Приём удара «в игрока».

3. Подачи мяча.

- 3.1. Нижняя прямая подача.
- 3.2. Нижняя боковая подача.
- 3.3. Верхняя прямая подача.
- 3.4. Верхняя боковая подача.
- 3.5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

4. Нападающий удар и блокирование.

- 4.1. Прямой нападающий удар.
- 4.2. Боковой нападающий удар.
- 4.3. Одиночный блок.
- 4.4. Двойной блок.
- 4.5. Тройной блок.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальная тактика подач.
2. Индивидуальная тактика передач мяча.
3. Индивидуальная тактика применения нападающего удара.
4. Индивидуальная тактика приёма мяча.
6. Индивидуальная тактика блока.
7. Групповые тактические действия в нападении.
8. Групповые тактические действия в защите.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1.	Тема 1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Виды спортивных игр и их значения.	2	
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях волейболом	2	
2	Общефизическая подготовка	156	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	80	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства на: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения волейболиста.		
3.2	1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста. 2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста. 4. Упражнения для развития ловкости волейболиста		
4	Участие в соревнованиях	6	4-6 раз в году

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Волейбол- как вид спорта и средство физического воспитания. Волейбол в системе здорового образа жизни. Понятие «Волейбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие волейбола на организм человека. Закаливание. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.

Тема 2. Виды спортивных игр и их значения.

Классификация и значение спортивных игр. Массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, адаптационное. Игры и развлечения. Характерные особенности волейбола как вида спорта.

Тема3. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях волейболом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+							
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+				
Сила			+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+								
Координационные способности	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания. Разминка может делиться на две части - *общую и специальную.*

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям *волейболом* допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий *по волейболу* возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения .
- 1.4. Занятия *волейболом* должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий *волейболом в спортивном зале* должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий *волейболом* и ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в спортивном зале.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься *волейболом*, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения упражнений.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы

Волейбол в системе здорового образа жизни. Понятие «Волейбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие на организм человека. Закаливание. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Виды спортивных игр и их значения. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

Техническая подготовка		
Выпрыгивание	30-50см	30-40см
Техника приёма мяча всеми способами:		
а) снизу двумя, одной (нижняя передача)	+	+
б) верхняя передача	+	+
в) в падении	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Сетка волейбольная	штук	2
3.	Мяч волейбольный	штук	20
4.	Мяч набивной	штук	10
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	4
7.	Скамейки гимнастические	штук	6
8.	Скакалка	штук	15

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература

1. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
2. Самасов А.В. «Волейбол без компромиссов». – Воронеж 2001г, Калининград 2006г.
3. Загорский Б.И. «Физическая культура». – Москва: «Высшая школа», 1989г.
4. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г.
5. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
6. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г.
7. Шерстюк А.А. «Программа для учащихся школ по волейболу»;
8. Рогов И.А. «Тренировки по волейболу»;

б) Дополнительная литература

1. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
3. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.

4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Качашкин, О.И. Попов, В.В.Смирнов. – М.: Сов.спорт, 2004. – 216 с.
5. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
6. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
7. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования