

Тверская область
Жарковский район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 02 » сентября 2019 г.



«Утверждаю»
Директор МУДО «ДЮСШ»
Е.И. Мелющенко /Мелющенко Е.И./
Приказ № 7 «02» сентября 2019 г.

Образовательная программа дополнительного образования «Волейбол»

Тренер-преподаватель: Мелющенко И.П.
Срок обучения - 4 года

п. Жарковский

2019 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по волейболу спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу.

Волейбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Программа учитывает развитие современного волейбола, составлена с учетом новых тенденций в волейболе, как все более скоростного и зрелищного вида спорта. Волейбол является мощным средством воспитания необходимых жизненных качеств как психологических, так и физиологических.

В большинстве районов нашей страны занятия волейболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях волейболом легко варьируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать волейбол как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Цель программы – совершенствование игре в волейбол.

Задачи программы: основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

1. формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – волейбол;
2. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
3. воспитание черт спортивного характера;
4. овладение основами техники волейбола и основами соревновательной деятельности.

Деятельность спортивной секции предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов. Данная образовательная программа по волейболу разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в **4 года обучения**. Её отличительной чертой является возможность одновременной подготовки разновозрастных и детей разного пола.

Отличительная черта волейбола – это вид спорта, направленный на развитие всех качеств, позволяющих развиться гармоничной личности. Направленность тренировочного процесса на всех этапах подготовки юных спортсменов определяется с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности.

Принципы набора:

1. добровольность, заинтересованность;
2. наличие медицинского допуска к занятиям;
3. школьный возраст;

Данная спортивно-оздоровительная группа по волейболу является разновозрастной. Возраст участников варьируется с 10 до 18 лет. В группе есть как юноши, так и девушки.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие волейбольного инвентаря, наличием спортивного зала).

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- в группе № 1 при нагрузке 4 часа в неделю (144 часа в год) – 2 раза в неделю по 2 часа;
- формой занятия является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений в волейболе.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 14 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;
3. уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы по Волейболу (4 часа в неделю)

№ п/п	Содержание занятий 1-го года обучения	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5	Правила соревнований по волейболу	1
Итого часов		6
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	28
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	32
4	Тактическая подготовка	20
5	Игровая подготовка	26
6	Соревнования	согласно плана
7	Контрольные испытания	2
Итого часов		144

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы по Волейболу (4 часа в неделю)

№ п/п	Содержание занятий 2-го года обучения	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5	Правила соревнований по волейболу	1
Итого часов		6
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	23
2	Специальная физическая подготовка	32
3	Техническая подготовка	35
4	Тактическая подготовка	20
5	Игровая подготовка	26
6	Соревнования	согласно плана
7	Контрольные испытания	2
Итого часов		144

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы по Волейболу (4 часа в неделю)

№ п/п	Содержание занятий 3-го года обучения	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5	Правила соревнований по волейболу	1
Итого часов		6
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	18
2	Специальная физическая подготовка	37
3	Техническая подготовка	35
4	Тактическая подготовка	20
5	Игровая подготовка	26
6	Соревнования	согласно плана
7	Контрольные испытания	2
Итого часов		144

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы по Волейболу (4 часа в неделю)

№ п/п	Содержание занятий 4-го года обучения	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	История развития мирового и отечественного волейбола	1
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5	Правила соревнований по волейболу	1
Итого часов		6
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	14
2	Специальная физическая подготовка	39
3	Техническая подготовка	35
4	Тактическая подготовка	20
5	Игровая подготовка	28
6	Соревнования	согласно плана
7	Контрольные испытания	2
Итого часов		144

**Программный материал
I. Теоретическая подготовка**

1.1. **Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2. **История развития мирового и отечественного Волейбола.** Возникновение волейбола, характеристика волейбол в целом. Волейбол как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного волейбола.

1.3. **Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по волейболу. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по волейболу. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий волейболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5. **Правила соревнований по волейболу.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

II. Практическая подготовка

2.1. **Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Акробатика: различные кувырки вперёд и назад; перекатывание; стойка на лопатках; мостик; стойка на голове и руках переход на мостик, полушпагат, шпагат, напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°; с движениями ног и рук; полёт в шаге с выпрямлением толчковой ноги и подъёмом и подъёмом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением в шаге и на обе ноги.

Футбол. Ведение мяча с изменением направления, передачи мяча. Перемещение в стойке защитника. Двусторонняя игра. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами в висах и упорах, подтягивание, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, повороты, подъёмы; простейшие комбинации.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске по бревну, с выполнением упражнений укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800м (отрезки 60, 100, 200, 400м).

Бег. Свободный по прямой, по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперёд по инерции. Отталкивание как основная

фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд; «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Осанка работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), подготовка стартовых колодок, принятие положения («На старт!», «Внимание!», «Марш!»). Бег в гору и под гору (угол 20-30 град.). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой по повороту на отрезках от 20 до 60м. с хода, с переходом в бег по инерции.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты) исходное положение, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1-2-3-4-5-7 шагов.

2.2 **Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для волейбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

2.3 **Техническая подготовка**

2.4 **Тактическая подготовка**

2.5 **Игровая подготовка**

2.6 Контрольные испытания и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по баскетболу в годичном цикле.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (характеризуется общей скоростно-силовой потенциал)
2. Бег 300 м (оценка общей выносливости).

Специальная физическая подготовка

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств).
2. Бег 20 м (оцениваются скоростные возможности).
3. 40 – секундный “челночный бег” (оценивается скоростная выносливость).

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Подача на точность
3. Передача мяча
4. Нападающий удар
5. Блок, прием мяча.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по волейболу

Основными формами занятий являются: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия, тренировочные, занятия игровой направленности, лекции, посещение спортивных мероприятий, собственно игровая и соревновательная деятельность, просмотр необходимых видеоматериалов. При работе с воспитанниками применяются такие формы и методы как: словесный, наглядный, практические: игровой, исследовательский, метод критических ситуаций. В основе дидактического материала лежит изучение современных подходов к подготовке юного волейболиста, а также опыт и развитие современного волейбола. Включает в себя изучение современной литературы, просмотр матчей с участием лучших спортсменов. А также анализ собственной соревновательной деятельности детей.

Техническое оснащение зала:

Большой зал(19x10), волейбольные мячи на каждого занимающегося. Литература по волейболу. Видеоматериалы по волейболу. Видеоуроки.

Для проведения занятий в секции волейбол имеется следующее:

1. Сетка волейбольная- 1 штука.
2. Гимнастическая стенка 8 пролетов.
3. Гимнастические скамейки 3 штук.
4. Гимнастические маты - 10 штук.
5. Скакалки - 20 штук
6. Мчи набивные (1кг., 2 кг.) - 10 штук
7. Мячи волейбольные - 10 штук
8. Гантели различной массы - 10 штук
9. Форма двух цветов - по 10 штук
10. Конусы - 15 штук
11. Рулетка - 1 шт.

Формами подведения итогов является результат участия в соревновательной деятельности, сдача и контроль за необходимыми нормативами. Наиболее объективным является прирост к собственным результатам за год примерно на 20-30 %.

Списки литературы

Список литературы использованной для составления программы:

1. Захаров Л.А., Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры. Центр инноваций в педагогике.- Москва, 1998.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе.- Москва.Просвещение.1976.
3. Платонов В. Управление с шестью известными. – Москва, Молодая Гвардия. 1983.
4. Айриянц А.Г. Волейбол. - Москва. ФиС.1976.

Список литературы рекомендованной обучающимся:

1. Эйгорн А., Мацуйдара Я. Как побеждать. – С.-Петербург. Культ-информ-пресс. 1994
2. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - Москва. ФиС. 1979.

Список литературы рекомендованной родителям:

1. Чехов А. Основы волейбола.- Москва. ФиС.1979
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., ФиС,1978.

