

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва»

(подпись)

Д.А. Разумовский
(инициалы, фамилия)

Приказ от 30.08.2024 г. № 36-УМД

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва им. В.М. Боброва»
городского округа Ступино Московской области

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы - 1 год

Разработчик: Пузанова Анна Александровна,
старший тренер-преподаватель

Ступино

2024 г.

I. Пояснительная записка.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Направленность данной Программы - физкультурно-оздоровительная.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и, конкретно, волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма - тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими, самостоятельная подготовка.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой рассчитана на 52 учебные недели, 4 часа в неделю. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 208 часов в год. Программа предназначена для детей от 6-7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Срок реализации программы: 1 год.

Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции;
- тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями испортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему;
- правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;

- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе; волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощенным и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение ко взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам осуществляется с помощью мониторинга. Инstrumentарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Шкала оценок

уровень	ОФП					
	Бег30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Высокий	7.1	7.7	10	10	140	135
Средний	7.2	7.8	9	8	134	130
Низкий	7.3	8.0	7	6	128	128

уровень	СФП					
	челночный бег 5х6м		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Высокий	13.0	13.9	210	170	21	18
Средний	13.3	14.2	180	150	19	15
Низкий	13.6	14.5	150	110	17	13

уровень	ТТ					
	Передача мяча двумя руками сверху		Передача мяча двумя руками снизу		Подача в пределы площадки из 7 подач;	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Высокий	15	15	16	15	3	2
Средний	13	13	15	14	2	1
Низкий	10	10	14	13	1	0

II. Учебно- тренировочный план на 52 недели (спортивно-оздоровительный этап)

=

Содержание занятий	Кол. часов	Формы контроля и аттестации
1. Теоретические знания	5	опрос
2. Практические занятия	135	
ОФП	80	мониторинг
Развитие выносливости	20	
Развитие быстроты	20	
Развитие силовых качеств	20	
Подвижные игры, эстафеты	20	
СФП	55	мониторинг
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	
Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	15	
Упражнения для развития силы	10	
Упражнения для развития выносливости	10	
Упражнения для развития гибкости	10	
Технико-тактическая подготовка	34	мониторинг
Стойки, перемещения	6	
Передачи мяча	7	
Прием мяча и подача	10	
Нападающий удар и блокирование	4	
Тактика нападения	3	
Тактика защиты	4	
3. Практические умения	10	

Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 6 x 6; 5 x 5; 4 x 4.	6	
Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	4	мониторинг
4. Самостоятельная подготовка	24	Проверка дневников самоконтроля
Всего часов	208	

Содержание программного материала

Теория.

1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности во время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

2. Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

3. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

4. Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

5. Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения

на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

1. *Развитие выносливости*: медленный бег 500 м., бег по пересеченной местности до 1000 м. Преодоление полосы препятствий.

2. *Развитие быстроты*: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с набивным мячом.

3. *Развитие силовых качеств*: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

4. *Подвижные игры и игры с элементами волейбола*

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Специальная физическая подготовка (СФП):

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т. ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

упражнения с противодействием партнера

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных исходных положений.

2. Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста с последующей имитацией или выполнением технического приема.

3. Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.;
- передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

4. Упражнения для развития силы

для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.).

для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью; броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния.

для мыши ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;
- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120⁰), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
- запрыгивание на предметы различной высоты;
- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.

5. Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;
- серии прыжков в течение 15 сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6; эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

6. Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой.

Технико – тактическая подготовка

1. Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек перемещений из разных исходных положений. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

2. Передачи мяча

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

3. Прием мяча и подачи.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения. Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону *Подачи*. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 3 м, 6 м.; через сетку – расстояние 3 м, 6 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

4. Нападающий удар и блокирований.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

5. Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная).

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху.

6. Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»).

Практические умения

1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие январь и второе полугодие август месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

2. Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам миниволейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

Организационно- методический условия реализации программы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики: ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняется демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Материально-техническое обеспечение

Спортивная база:

- зал 9:18; 24 x 12; 18x36; открытые плоскостные волейбольные площадки.

- раздевалки (жен, муж)
- душевая, сан узлы

Материально-техническое обеспечение:

- сетка волейбольная 1 шт.;
- стойки волейбольные 2 шт.;
- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15шт; длинная 1 шт.;
- мячи набивные 5 шт.;
- гантели различной массы 5 шт.;
- мячи волейбольные 20 шт.;
- мячи теннисные – 50 шт.;
- мячи футбольные – 4 шт.;
- мячи баскетбольные- 4 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;
- судейский набор- 1 шт.;
- табло перекидное (настенное электронное)– 1 шт.;
- лента для теста Абалакова – 2 шт.;
- гимнастический мостик – 2 шт.;
- подвесной мяч на амортизаторах 2 шт.;

- передвижная мишень – 2 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- разновысотные кубы 20,40, 60 см – 2 шт.;
- магнитная доска – 1 шт.;
- ПК – 1 шт.;
- экран демонстрационный 80x 120см – 1 шт.

Кадровое обеспечение

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.

Список литературы

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
3. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФКи С», 2016 г.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
9. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979 .
10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
16. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
17. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
18. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
19. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча,Б.Н. Шустрина. - М., 2005.
20. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд. 8 «Беларусь», 2016 г.
21. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
22. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С»,1999 г.

Интернет –ресурсы:

<https://volleyflyball.ru>

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-voleybol- 526681.html>

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>