

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Рассохина Наталья Федоровна
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Шатровская детско-юношеская спортивная школа» с Шатрово.
Название программы	волейбол
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровьесбережение
Вид программы	общеобразовательная
Возраст учащихся	7 - 9 лет
Срок обучения	1 года
Объем часов	216 ч
Уровень освоения Программы	стартовый
Цель программы	привлечение детей школьного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие
С какого года реализуется программа	2022

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренер имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста волейболиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Главная задача спортивной школы заключается на начальном этапе заинтересовать детей видом спорта - волейбол, привить любовь к спорту.

Занятия спорта способствуют

- гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 9 - 11 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа - 1 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в волейбол.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Этап начальной подготовки				
1-й год	9	20	6	Выполнение нормативов по ОФП.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество встреч-игр)

Виды соревнований	1-й год 6
По физической и технической подготовке	4
Контрольные	2
Подводящие	-
Основные	

По завершении обучения обучающиеся должны **ЗНАТЬ:**

- 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;

УМЕТЬ:

- выполнять технические приёмы;
- 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 медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

II. Учебный план учебно-тренировочных занятий на 36 недель – 216 часов

№ п/п	Содержание занятий.	1год
I.	Теоретическая подготовка.	10
II.	Практическая подготовка.	185
2.1.	Общая физическая подготовка.	74
2.2.	Специальная физическая подготовка.	60
2.3.	Техническая подготовка.	21
2.4.	Тактическая подготовка.	10
2.5.	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры.	20
III.	Контрольно-переводные испытания	4

IV.	Участие в соревнованиях	13
V.	Медицинское обследование	4
	Итого часов	216

**III. Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий
в гр. УТГ – 1 год обучения на 36 недель – 216 часов**

Разделы подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
I. Теоретическая подготовка.	15									
Физическая культура и спорт в Российской Федерации.		1								
Развитие волейбола в России и за рубежом.			1							
Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм анимрующего.		1	1							
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.				1	1					
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи (до врача). Спортивный массаж.						1	1			
Общая и специальная физическая подготовка.				1						
Техническая подготовка.		1								
Тактическая подготовка.		1								
Правила соревнований, их организация и проведение.			1	1	1					
Места занятий, оборудование и инвентарь.										
Инструкторство и судейство.										
Понятие о восстановительных мероприятиях.						1				
	185									

II. Практическая подготовка.										
2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).	74	7	7	9	9	9	9	9	9	6
Комплексы ОРУ.										
Подвижные игры и эстафеты.										
Легкоатлетические упражнения.										
2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).	60	7	7	7	7	7	7	6	6	6
Упражнения для развития быстроты.										
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.										
Упражнение для развития специальной выносливости.										
Упражнение для развития гибкости.										
Упражнение для развития координации и ловкости.										
2.3. Техническая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Техника нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча; подачи нижняя, прямая; нападающие удары.										
2.4. Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные										
Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.										
2.5. Интегральная подготовка,	20	2	2	2	2	2	2	3	3	2

в том числе тренировочные игры.										
III.Контрольно-переводные испытания.	4	2								2
IV.Участие в соревнованиях:	13	1	1	1	1	1	2	2	2	2
- внутришкольные;										
V.Медицинское обследование.	4	2								2
Общее количество часов	216									

IV. Содержание программного материала.

Теоретическая подготовка

Начальная подготовка

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Общий режим дня. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях волейболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела); упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах; упражнения для мышц ног и таза; упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами; упражнения с гантелями; упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка); упражнения со скакалкой; прыжки в высоту с прямого разбега; прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами; опорные прыжки); акробатические упражнения; упражнения на батуте.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития двигательных навыков.

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные). "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унести", различные варианты игры "Салочки".

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для кистей рук с гантелями.

Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча 2-мя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг "крючком" через сетку.

Упражнения с соупражняющимся.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техническая подготовка.

Техника нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча; подачи нижняя, прямая; нападающие удары.

Техника защиты: перемещения и стойки; приём сверху двумя руками; приём снизу двумя руками; блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.

Тактика защиты. Виды действий: индивидуальные, групповые, командные.

Интегральная подготовка: чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями); чередование изученных технических приёмов и их способов в различных

сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении; многократное выполнение технических приёмов подряд; одного и в сочетаниях.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану». «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

V. Контрольно-переводные испытания.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ПРИЁМЕ В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ

ГРУППЫ

3.	Бег 92м. С изменением направления, сек.	32,0 и выше	32,1-32,6	32,7-33,2
4.	Вертикальный прыжок, см.	37 и выше	36-31	30-25
5.	Прыжок в длину с места, см	165 и выше	164-145	144-130
6.	Метание набивного меча (1кг.) из-за головы двумя руками, м.	9 и выше	8,9-7,0	6,9-5,0
7.	Метание набивного меча (1кг.) из-за головы двумя руками сидя, м.	4,04 и выше	3,9-3,0	2,9-2,5

№ п\п	Показатели физического развития	7-10 лет		
		отл.	хор.	удовл.
1.	Длина тела, см.	150 и выше	155-151	150-145
2.	Динамометрия становая, кг	45 и бол.	44-40	39-35
3.	Динамометрия. правой кисти, кг.	20 и бол.	19-16	15-13
4.	Вес тела, кг.	В среднем 37-40		
5.	Окружность грудной клетки, см.	В среднем 66-68		
1.	Длина тела, см.	153 и выше	152-148	147-143
2.	Динамометрия становая, кг	65 и бол.	64-59	58-52
3.	Динамометрия. правой кисти, кг.	23 и бол.	22-20	19-17
4.	Вес тела, кг.	В среднем 35-38		
5.	Окружность грудной клетки, см.	В среднем 65-67		
Физическая подготовленность				
1.	Бег 30м с высокого старта, сек.	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,6
2.	Бег с изменением направления (6х5м), сек.	12,4 и ниже	12,5-12,8	12,9-13,3
(мальчики)				
1.	Бег 30м с высокого старта, сек.	5,3 и выше	5,4-5,7	5,8-6,2
2.	Бег с изменением направления (6х5м), сек.	12,0 и ниже	12,2-12,4	12,5-12,8

3.	Бег 92м. С изменением направления, сек.	31,0 и ниже	31,1-31,6	31,7-32,2
4.	Вертикальный прыжок, см.	40 и выше	39-33	32-26
5.	Прыжок в длину с места, см	180 и выше	179-165	164-154
6.	Метание набивного меча (1кг.) из-за головы двумя руками, м.	11 и выше	10,9-9,0	8,9-6,0
7.	Метание набивного меча (1кг.) из-за головы двумя руками сидя, м.	5 и выше	4,9-4,0	3,9-3,4

**Контрольно-переводные нормативы
по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	1-й год
1.	Длина тела, см	157
2.	Бег 30 м, с	5.9
3.	Бег 30 м (5\6м). с	12.2
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с.	-
5.	Прыжок в длину с места, см	165
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
7.	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками. м: - сидя - стоя	4.0 8.0
8.	Становая сила, кг	55

**Контрольно-переводные нормативы
по физической подготовке первого года обучения (юноши)**

п/п	Контрольные нормативы	1-й год
1.	Длина тела, см.	160
2.	Бег 30 м/с	5.5
3.	Бег 30м (5х6м), с.	12,0
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с.	-
5.	Прыжок в длину с места, см.	185
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	40
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5.8 11.0
8.	Становая сила, кг.	70

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке,
по спортивному результату (девушки и юноши)**

п/п	Контрольные нормативы	1-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом, спиной (чередование)	3
4.	Подача на точность: 10-12 лет-верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам. 16-17 лет-в прыжке	
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали.	
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	

3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости оттого поставлен блок или нет	
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 и зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	
5.	Блокирование одиночные нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «Углом назад» по заданию, после нападения соперников	

ЛИТЕРАТУРА:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, **2020**. - **184** с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, **2017**. - **656** с. Волейбол. - М.: АСТ, **2016**. - **243** с.
3. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, **2020**. - **693** с. 814. Данилов, С. Мировой мужской волейбол / С. Данилов. - Москва: **Машиностроение**, **2020**. - 254 с.
4. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, **2015**. - 144 с.
5. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, **2020**. - 112 с.
6. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, **2017**. - **216** с.
7. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, **2019**. - **813** с.
8. Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, **2016**. - 192 с.
9. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, **2020**. - **652** с.
10. Мезенцева, Наталья Значение внимания в спортивной деятельности волейболистов / Наталья Мезенцева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, **2019**. - 136 с.
11. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, **2019**. - **499** с.
12. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия, Человек, **2017**. - **489** с.
13. С.Оинума Уроки волейбола / С.Оинума. - М.: Физкультура и спорт, **2015**. - 112 с
14. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - **403** с.
15. Хэлберстам, Дэвид Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил / Дэвид Хэлберстам. - М.: АСТ, Астрель, **2018**. - 416 с.

Список литературы для школьников

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.