

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Ильинская детско-юношеская спортивная школа»

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО Ильинская ДЮСШ»  
Семёнов С.М.  
«01» \_\_\_\_\_ 2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
по волейболу  
(старшая группа 2003-2005 г.р.)  
Срок реализации 2020-2021 уч.год

Составил:  
тренер-преподаватель  
Хандакова А.В.

с. Ильинка  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для старшей группы Ильинской ДЮСШ

**Цели программы** - выявление и отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в волейболе). Для достижения поставленных целей необходимо решение поставленных **задач**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха;
- содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных условий природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены;
- обучение навыкам игры в волейбол на уровне компетентности;
- расширение знаний в области волейбола и спорта в целом;
- формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом;
- достижение возможного уровня развития физических и игровых качеств;
- выявление перспективных детей и подготовка их к освоению этапов спортивной подготовки по волейболу.

Особенностями преподавания волейбола на данном этапе являются: соблюдение принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической, интегральной, морально-волевой и теоретической. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, включения в учебно-тренировочный процесс игровых форм работы и соревнований, теоретических и практических занятий, эстафет с элементами волейбола. Все это является единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися.

### **Принцип набора детей и формирования группы**

В группу принимались дети по заявлению и с согласия их родителей или лиц их заменяющих, имеющие письменное разрешение врача педиатра. Набранная группа сдает приёмные нормативы, определяющие уровень физической и технической подготовки по волейболу, в соответствии с которым выбирается ступень подготовки.

### **Режим занятий**

Учебный год в МОУ ДОД Ильинская ДЮСШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия в старшей проводятся по программе, рассчитанной на 42 недели, непосредственно в условиях спортивной школы.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью не более 2-х академических часов. Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В начале учебного года обучающиеся сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической подготовки.

Перевод каждого воспитанника в группу следующего года обучения осуществляется решением педагогического совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, обучающийся будет повторно заниматься в группе этого же года обучения или переводятся в спортивно - оздоровительную группу.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретических занятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях. Занятия проходят в спортивном зале, в свободное время от занятий в общеобразовательной школе.

## Тренировочный режим и наполняемость группы

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное количество занимающихся в группе | Количество часов в неделю | Количество часов в год | Требования по спортивной подготовке на конец года  |
|--------------|------------------------------------|--|---------------------------|------------------------|--|
| 3            | 12 лет                             | 20   | 6                         | 252                    | Контрольные нормативы по физической и технической подготовке.<br>Тестирование по теории и методике физической культуры и спорта. |

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения.

## Расписание занятий

| № п/п | День недели | Время    |
|-------|-------------|----------|
| 1.    | Понедельник | 19-20.30 |
| 2.    | Среда       | 19-20.30 |
| 3.    | Пятница     | 19-20.30 |

**Годовой план-график  
распределения учебных часов по волейболу  
для группы 3 года обучения**

| № п/п         | Содержание занятий                             | часы       | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      |
|---------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1.            | Теория и методика физической культуры и спорта | 25         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         |
| 2.            | Общая физическая подготовка                    | 50         | 5         | 5         | 6         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         |
| 3.            | Специальная физическая подготовка              | 25         | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         |
| 4.            | Техническая подготовка                         | 55         | 5         | 6         | 6         | 6         | 5         | 5         | 6         | 5         | 7         | 4         |
| 5.            | Тактическая подготовка                         | 30         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         |
| 6.            | Интегральная подготовка                        | 22         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 7.            | Инструкторская и судейская практика            | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 8.            | Соревнования                                   | 18         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         |
| 9.            | Контрольные испытания                          | 6          | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | -         | -         |
| 10.           | Восстановительные мероприятия                  | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 11.           | Медицинское обследование                       | 4          | 2         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 12.           | Самостоятельная работа                         | 17         | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         |
| <b>Итого:</b> |  | <b>252</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>18</b> |

Большое значение в первый год обучения в практической деятельности уделяется общей физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол. Занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

## Содержание программного материала

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение спортсменами определенных знаний.

Цель: повышение интеллектуально - теоретического уровня и содействие повышению спортивного мастерства.

| № п/п | Наименование тем  | Краткое содержание  |
|-------|---|---|
| 1.    | Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания | Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.  |
| 2.    | История развития волейбола.   | Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.   |
| 3.    | Гигиенические знания и навыки.  | Личная гигиена спортсмена. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по волейболу. Закаливание. Значение закаливания, роль закаливания и методика применения. Использование естественных сил природы. Режим питания. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков. Самоконтроль спортсмена. Правильное питание. |
| 4.    | Врачебный контроль и самоконтроль.  | Врачебный контроль. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Общее представление о допинге.  |
| 5.    | Основы общей и специальной физической подготовки.   | Краткая характеристика средств общей и специальной подготовки. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке.   |
| 6.    | Основы техники и тактики игры в волейбол.   | Понятие о спортивной технике. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.   |
| 7.    | Организация и проведения соревнований   | Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Жесты судьи.  |

## Практическая подготовка

### **Общая физическая подготовка**

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта, а именно:

- гимнастические упражнения для различных групп мышц;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные и подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции: скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

К специальной физической подготовке относят:

- упражнения для развития силы и скоростных качеств;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Техническая подготовка**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

### **Тактическая подготовка**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

Тактическая подготовка включает в себя:

1. Расстановку игроков, переход;
2. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи;
3. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу);
4. Перемещения к сетке, при приеме мяча;
5. Выбор места при приеме подачи;
6. Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч;
7. Взаимодействие игроков задней линии;
8. Расположение игроков при приеме.

### Интегральная подготовка

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

- осуществление связей между физической и технической подготовкой;
- осуществление связей между технической и тактической подготовкой;
- между тактической и физической подготовкой.

Основные средства подготовки:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);
- упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение);
- учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;
- контрольные игры с установками на игру.

### Средства и методы подготовки

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, показа презентаций и непосредственно на тренировке, она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность. Выбатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, постепенно приобретать знания по истории развития волейбола, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе, необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закалывание организма, здоровый образ жизни.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Практическая часть предусматривает начальное обучение технике и тактике, правилам игры: развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

На занятиях по общей физической подготовке решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются различные специальный инвентарь.



4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.
8. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
9. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
10. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

### Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия или игры, сообщить тренеру-преподавателю.

### Контрольно - переводные нормативы

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. Для проведения контрольных испытаний выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года.

#### Контрольные нормативы по физической подготовке (девочки)

| №<br>п/п                     | Вид испытаний   | 3 год обучения |
|------------------------------|---|----------------|
| <i>Физическая подготовка</i> |   |                |
| 1.                           | Бег 30м (6x5м), с   |                |
| 2.                           | Бег 92 м (бег с изменением направления), «ёлочка», с          |                |
| 3.                           | Прыжок в длину с места, см                                    |                |
| 4.                           | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см |                |
| 5.                           | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м |                |

#### Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (мальчики)

| №<br>п/п                     | Вид испытаний   | 3 год обучения |
|------------------------------|---|----------------|
| <i>Физическая подготовка</i> |   |                |
| 1.                           | Бег 30м (6x5м), с   |                |
| 2.                           | Бег 92 м (бег с изменением направления), «ёлочка», с          |                |
| 3.                           | Прыжок в длину с места, см                                    |                |
| 4.                           | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см |                |
| 5.                           | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м |                |

*Техническая подготовка*

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены | 2 |
|----|--|---|

**Перечень оборудования и инвентаря, необходимого для проведения учебно-тренировочного процесса:**

1. Наличие тренировочного спортивного зала;
2. Наличие раздевалок и душевых;
3. Наличие медицинской аптечки;
4. Мячи волейбольные - 10 штук;
5. Сетка волейбольная со стойками;
6. Протектор для волейбольных стоек;
7. Гантели массивные от 1 кг до 5 кг;
8. Мячи набивные (медицинболы) весом 1 кг;
9. Мячи футбольные - 5 штук;
10. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами - 2 штук;
11. Скакалки гимнастические - 10 штук;
12. Скамейки гимнастические - 2 штуки;
13. Секундомер - 1 штука;
14. Рулетка - 1 штука;
15. Фишки - 16 штук;
16. Обручи - 8 штук;
17. Маты гимнастические - 8 штук;
18. Стенка шведская - 2 штуки;
19. Перекладина навесная - 2 штуки.

## Список используемой литературы

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долгинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы): М.: Комитет по ФК и Спри совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В. Я. Беговатов, И. А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул. АлтГТУ, 1998;
4. А. А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А. В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю. Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю. Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л. Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А. Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А. В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л. В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
16. М. М. Богда «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.
17. Интернет-ресурс. Сайт:Rudda.com (видео)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575898

Владелец Семёнов Сергей Михайлович

Действителен с 31.03.2021 по 31.03.2022