

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от 26.08.2016 г.  
Протокол №1

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 29.08.2016 г.  
Протокол №1

Утверждена  
Приказом директора  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
От 31.08.2016 г. № 167/6



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта волейбол

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

*Составители:*

*тренер-преподаватель А.Ю. Сидельникова*

г. Суворов

2017 г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
  - 2.1 Учебный план
  - 2.2 Содержание разделов программы
3. Методическое обеспечение
4. Система контроля и зачётные требования
5. Список используемой литературы

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физкультуры и спорта по виду спорта волейбол для МБУ ДО ДЮСШ г. Суворова разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
- Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО «ДЮСШ» г. Суворова

Цель программы - повышение уровня физического развития и физической подготовленности через занятия волейболом;

Задачи:

- Ознакомить с основными правилами игры в волейбол;
- Учить владеть техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений волейболиста;
- Учить проводить судейство матча;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, быстроту, выносливость);
- Воспитывать морально-волевые качества
- Формировать стойкий интерес к занятиям волейболом

Деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития;
- выявление одарённых детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — волейболе.

Возраст обучающихся, которым адресована программа

Программа предназначена для детей в возрасте 8 — 16 лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие справку о состоянии здоровья.

Количество обучающихся в группах

Минимальное число обучающихся в группе: 10 человек

Объём программы: часов

Срок реализации программы: 3 года

Общегодовой объём учебно-тренировочной программы: 39 недель (6 часов в неделю, 234 часа в год).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Планируемые результаты:

*Обучающийся научится:*

- владеть техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений волейболиста;
- использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- проводить судейство матча.

*Обучающийся получит возможность:*

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности через занятия волейболом;
- комплексно развивать все физические качества (силу, гибкость, быстроту, выносливость);

Обучающийся должен:

***Знать/понимать:***

- правила техники безопасности;
- историю развития волейбола;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила игры волейбол)
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека
- гигиенические знания, умения и навыки
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни,
- основы спортивного питания
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке

***Уметь:***

- владеть техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений волейболиста;
- ***проводить судейство матча***

- *проводить разминку волейболиста, организовывать проведение подвижных игр*

Программа является основным документом при организации и проведении занятий волейболом в МБУ ДО «ДЮСШ», реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

## **2. Содержание программы**

### **2.1 Учебный план**

<b>Содержание материала</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>
<b>Теория</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Практика</b>			
1. Общая физическая подготовка	<b>58</b>	<b>51</b>	<b>46</b>
2. Специальная физическая подготовка	<b>51</b>	<b>58</b>	<b>63</b>
3. Избранный вид спорта	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>113</b>
<b>Количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>

## 2.2 Содержание разделов программы

### Теоретические сведения

#### 1. Правила техники безопасности

Правила поведения при занятиях в спортивном зале, плавательном бассейне, на открытой спортивной площадке, стадионе. Правила поведения при проведении спортивных соревнований и праздников.

#### 2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Значение ОФП при освоении и совершенствовании основных элементов игры в волейбол. Связь между развитием основных физических качеств и ростом мастерства волейболиста. Технические элементы, игровые схемы и расстановки.

#### 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила игры в волейбол.

#### 4. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви во время занятий спортом. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная гигиена спортсмена.

#### 5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху спортсменов при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

#### 6. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой. Дневник самоконтроля.

#### 7. Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.

Характеристика основного оборудования и инвентаря (характеристики игровых мячей, высота сетки, разметка игрового пространства и технических зон).

## Практические занятия

### Упражнения для развития ловкости

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. Вращение мяча на шнуре на разной высоте – подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.
4. Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка прием или передача мяча).
5. Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча.
6. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча).
7. Блок, поворот на 180° – прием мяча с падением.
8. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°.
9. Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

### Упражнения для развития гибкости

#### В лучезапястных суставах

1. Отталкивание кистями от стены.
2. Кистевой бросок набивного мяча (1 кг).
3. Руки подняты вверх с гантелями – движения вперед-назад.
4. Ходьба в стойке на руках, ноги поддерживает партнер.
5. Отталкивание от пола в упоре лежа.
6. Перемещение по кругу в упоре лежа и в упоре сидя.

#### В плечевых суставах

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.
2. Маховые движения руками в наклоне вперед.
3. Наклоны вперед, держась за рейку гимнастической стенки на уровне груди, пояса.
4. С партнером, стоя спиной друг к другу. Поднять руки вверх (в стороны), зацепиться кистями – одновременный шаг вперед, назад; шаг другой ногой вперед, назад и т.д.
5. В вися на кольцах (перекладине) раскачивания туловищем.
6. Стоя спиной к резиновому амортизатору, круговые вращения руками назад; руки вверх – попеременная тяга руками вперед; руки в стороны – отведение рук назад и тяга вперед.

#### В суставах позвоночного столба и тазобедренных суставах

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностоп – прогнуться.
2. Лежа на животе, руки в стороны – достать ногой разноименную руку.
3. Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы – прогибание, выпрямляя руки.

5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить ближнюю к стенке ногу на рейку под углом  $90^\circ$  – наклоны к стоящей на полу ноге.
6. Стоя, поднять бедро до прямого угла – круговые вращения ногой.
7. Сидя в положении барьерного бега – наклоны к прямой ноге.

### **В коленных и голеностопных суставах**

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.
2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Из сида на пятках, держась руками за стопы, прогнуться, подавая таз вперед.
5. Прыжки вверх, отталкиваясь только стопами.
6. Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы.
7. Носки стоп на возвышении (5-10 см) – подъем на возвышение.

### **Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).
2. Передвижение на руках, ноги поддерживает партнер.
3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.
4. Стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны – вверх, круговые вращения руками).
5. Ударное движение руки при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором.

### **Упражнения для развития силы мышц туловища.**

1. Лежа на спине (руки за головой) – поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола.
2. То же, но руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые – поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.
3. Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны).
4. Лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой – рывком прогнуться назад с поворотом туловища.
5. «Футбольный» удар головой по мячу в прыжке.

### **Упражнения для развития силы мышц ног.**

1. Бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз.
2. Приседания на одной ноге.
3. Перетягивание и отталкивание партнера.



4. «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами).
5. Выпрыгивание с отягощением на плечах.
6. В выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
7. Перенос партнера на плечах (спине).

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки с разбега с доставанием метрической разметки возможно выше.
4. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).
5. Серийные прыжки вверх с места, с разбега с доставанием предмета.
6. Прыжки с разбега с ударом по подвешенному мячу.
7. Имитация нападающих ударов в прыжке с места и после разбега.
8. Имитация блокирования на месте и после перемещения.
9. Имитация блока, нападающего удара и т.д.
10. Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории вторых передач.

#### **Упражнения для развития быстроты двигательной реакции**

1. Зеркальное выполнение упражнений в парах, стоя лицом друг к другу.
2. Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку – на пол и сесть. Кто быстрее?
3. По сигналу (рука в сторону, назад, вперед) одноименные перемещения.
4. Бег трусцой по площадке. По сигналу в быстром темпе менять направление бега, делать рывки с остановками.
5. Во время ходьбы, по сигналу, выполнить кувырок и прыжок вверх с поворотом на 360°.
6. «Тренировка вратаря» – 5-6 игроков с расстояния 5-6 м поочередно бросают мячи (или ударом) в маркированные ворота – вратарь отбивает или ловит мячи.
7. Подвижные игры – «Охотники и утки», «День и ночь» и др.
8. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу (блокирование, имитация защиты и др.).
9. Передвижение вдоль сетки приставными шагами по сигналу – имитация блока.
10. Бросок теннисного мяча в прыжке через сетку, в момент замаха назвать зону броска.

#### **Упражнения для развития предельной быстроты отдельных движений**

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
2. В прыжке максимальное количество касаний одной (двумя) руками баскетбольного щита.

3. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.
4. В прыжке вверх поймать набивной мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить обратно.
5. Лежа вытолкнуть набивной мяч от груди вверх, встать и поймать его.
6. Поочередная ловля и ответные броски набивных (баскетбольных) мячей, которые со всех сторон круга бросают партнеры.
7. Из и.п. лежа на спине по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 360° и принять упор лежа.
8. Серия подач на скорость выполнения.
9. Передачи сверху двумя руками в стену на скорость.
10. Прием нападающих ударов от 4-6 игроков, стоящий в шеренге (удары в защитника поочередно).
11. Имитация блока после быстрого перемещения вдоль сетки влево-вправо до 1,5 м.

### **Упражнения для развития быстроты перемещений**

1. Бег, высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.
2. Бег, забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.
3. Бег с поворотами туловища на 360°.
4. Бег с высоким подниманием бедра (6-9 м) – рывок (6-9 м) – остановка; бег, забрасывая голень назад – рывок – остановка; бег, ноги сзади прямые – рывок – остановка и т.д.
5. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.
6. Бег зигзагом между флажками (мячами) до 10-15 м в одну сторону.
7. Бег с ускорением до 15-20 м.
8. Спортивные игры на площадках уменьшенных размеров.
9. Перемещения правым, левым боком приставными (скрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.
10. Бег по квадрату 9 х 9 м – рывок, остановка – прием (передача) мяча, поворот налево (направо) – рывок, остановка – прием мяча и т.д.
11. Челночный бег на 6(9) м; 9-3-6-3-9 м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.
12. Челночный бег на 6(9) м – в конце каждой дистанции, остановка, прыжок вверх с поворотом на 360° с последующим приемом (передачей) мяча, брошенного партнером.
13. Имитация блока (с перемещением) в зонах 2, 3, 4.

### **3. Методическое обеспечение**

Учебно – тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Весь учебный материал, предусмотренный в программе, распределяется в определенной последовательности и применяется с учетом возрастных особенностей и физических возможностей занимающихся.

Теоретические занятия проходят в форме бесед по ходу занятий, а так же при посещении спортивных соревнований различного уровня.

Практические занятия проводятся в круглогодичном цикле. Вся работа строится с учетом режима дня и занятости занимающихся в школе.

Весь учебный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, специфики избранного вида спорта, применения передового спортивного опыта

Необходимо применять основные методы многолетней тренировки при развитии основных физических качеств:

#### **Методы тренировки**

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).
2. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).
3. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

#### **Методы развития силы**

1. Метод «до отказа» – многократное, относительно медленное выполнение упражнения с усилием на уровне 50-70% максимального до значительного утомления.
2. Метод больших усилий – многократное выполнение одного и того же упражнения на уровне 80-95% максимального уровня.  
Эти методы используются в основном для развития силы мышц ног волейболистов со следующими дозировками: интенсивность – малая; количество повторений в одной серии – до появления признаков мышечной усталости; число серий – 3-6 в одной занятии; паузы отдыха между сериями – 3-4 мин.
3. Повторный метод имеет несколько разновидностей:
  - а) многократное преодоление непределённого сопротивления с предельной скоростью (упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром

темпе). Дозировка: число повторений в серии – 15-20; интервал отдыха между сериями – 2-4 мин; количество серий – 5-6;

б) многократное преодоление непредельного сопротивления с непредельным числом повторений, со сменой усилий, в пределах 50-80% от максимума. Дозировка: число повторений в серии – 10-15; интервал отдыха между сериями – 2-4 мин; количество серий – 4-6.

4. Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Для каждой «станции» – определенный, выбранный тренером метод скоростно-силовой подготовки с его дозировками.

5. Сопряженный метод характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например: выполнение нападающего удара с отягощением на руках или ногах. Дозировки: интенсивность – высокая; продолжительность одной серии – до появления признаков мышечной усталости; отдых между сериями – 2-4 мин; количество серий – 4-7.

6. Интервальный метод (только для прыжковых упражнений без отягощения) – параметры физической нагрузки постоянны для одной тренировки.

### **Методы развития быстроты**

1. Повторный метод – метод, характеризующийся повторным выполнением упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Продолжительность серии – 15-20 с, интервал отдыха между сериями – 30 с – 1 мин, количество серий – 6-8 (дозировки для упражнений на быстроту перемещения).

2. Переменный метод – метод, представляющий собой относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10-15 с) и движений с меньшей интенсивностью (10-20 с).

3. Интервальный метод – метод, характеризующийся повторным выполнением упражнений, в котором интервалы отдыха строго регламентированы для каждой тренировки.

4. Сопряженный метод – метод, характеризующийся выполнением технических приемов и имитационных упражнений с высокой интенсивностью непродолжительное время.

5. Метод круговой тренировки – для каждой «станции» выполнение упражнений определенного тренирующего воздействия (например: на 1-й «станции» – развитие быстроты реакции; на 2-й – развитие быстроты одиночного движения; на 3-й – быстроты перемещений).

6. Соревновательный метод: выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования.

7. Спортивные, подвижные игры, беговые эстафеты.

### **5.Список используемой литературы.**

1. Справочник учителя физкультуры / авт. сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. -Волгоград: Учитель, 2011
2. Организация работы спортивных секций: программы, рекомендации / авт. сост. А.Н. Каинов. Волгоград: Учитель, 2012
3. «Русские народные игры» / авт. сост. С.А. Корневский, Г.П. Корневская. Смоленск, Учебное пособие, 2003
4. Программа Министерства образования Российской Федерации «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей». / авт. исп. В.И. Лях, Г.Б. Мексон. Москва. «Просвещение. 1993