

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«УСТЬ-АБАКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

655100, Республика Хакасия, г.гт. Усть-Абакан, ул. Гидролизная, дом 1-а, тел. (839032) 2-09-27

Согласовано:

Зам. директора по УР

В.Г. Власова

« 01 » 09 2025 г.

Утверждаю:

Директор

МБУ ДО «Усть-Абаканская СШ»

Н.Ю. Крикьянц

« 01 » 09 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Тренер-преподаватель:
Потылицын Дмитрий Константинович

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Волейбол» (далее Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или не успех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся: умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка.

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

- развивать специальные технические и тактические навыки игры;

- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

- содействовать отбору лучших учащихся ;

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитию ученикам организаторских навыков;

- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Особенности данной программы. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки отображены в
Таблица №1

Таблица №1

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Наполняемость группы	от 10 до 15 человек
Учебный план	Рассчитан на 46 недель в условиях спортивной школы 3 раза по 2 астрономических часа
Количество часов в неделю	6 часов
Количество тренировок в год	114
Объем программы	227 часов
Продолжительность занятия	1 час – 60 минут. 2 часа – 120 минут.

2.2. Примерный учебно-тренировочный план см. таблицу №2

Таблица №2

Учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	1	2	3	4	5	9	10	11	12	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	6	46
3	Специальная физическая подготовка СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	Техническая подготовка	10	9	10	10	9	10	9	5	9	81
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
6	Игровая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
7	Соревновательная деятельность			1		1	1		1	1	5
8	Воспитательная, психологическая подготовка и медицинское обследование	1			1				1		3
9	Контрольные испытания					1				1	2
ИТОГО		26	24	26	26	26	26	24	23	26	227

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. 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.

6. 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.

7. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в волейболе. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

2. Общая физическая подготовка(ОФП)

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Два капитана», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Воробы и вороны», «Охотники и утки» «Перестрелка» «Перетягивание через черту»

ОРУ: с предметами и без предметов;

- 1) для мышц рук и плечевого пояса;
- 2) для мышц шеи;
- 3) для мышц ног и тазового пояса;
- 4) для мышц туловища;
- 5) для мышц всего тела.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м(с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки в высоту, в длину, на двух ногах, на одной ноге, через скакалку, на скамейку, через барьер, по ступенькам, разнообразные подскоки и т.д.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность, метание в цель, на дальность с места, с шага, с разбега.

Акробатические упражнения. Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением, с преодолением препятствий. Запрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки через барьеры. Выпрыгивание вверх из приседа. Бег по лестнице, через ступеньку, через две и т.д.

Координации движений. Жонглирование теннисными мячами. Работа у стены и в парах с двумя мячами. Выполнение передачи после кувырка, после 2-3 кувырков. Перемещение по бревну. Выполнение различных упражнений на координацию (подбросить мяч, кувыркнуться, поймать мяч) и т.д.

Специальной выносливости. Прыжковая выносливость проявляется в многократном выполнении прыжковых действий с максимальными мышечными усилиями при нападающих ударах, блокировании, вторых передачах. Для совершенствования скоростной выносливости наиболее эффективными являются: повторный,

Техника выполнения верхнего и нижнего приема мяча. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя приема. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нападающего удара. Техника разбега. Техника напрыгивания. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя нападающего удара. Правила безопасного выполнения нападающего удара.

Техника выполнения блока. Выполнения одиночного блока. Выполнение блока после перемещения.

5. Тактическая подготовка

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар по задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передач на

удар;

Обучение групповым взаимодействиям.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и взоне3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

6. Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

7. Соревновательная деятельность

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Участие обучающихся в соревнованиях: внутри-школьных, районных, Республиканских.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера преподавателя и судьи.

Участие в соревнованиях:

- Школьные соревнования по волейболу;
- Муниципальные соревнования по волейболу;
- Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу.

содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские собрания, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБУ ДО СШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, само актуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

9. Итоговая аттестация. Контрольные испытания (КИ)

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- Волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- Набивные мячи - на каждого обучающегося;
- Перекладины для подтягивания в висе
- Гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- Волейбольная сетка;
- Резиновые эластичные бинты;
- Гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Тематическое планирование по программе «ВОЛЕЙБОЛ»
2025г.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Общefизическая подготовка	20	1	19
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
2.	Специальная физическая подготовка	77	1	76
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	11	1	10
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15		15
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
3.	Техническая и тактическая подготовка	100	9	91
3.1.	Приёмы и передачи мяча	30	3	27
3.2.	Подачи мяча	20	3	17
3.3.	Стойки	10	1	9
3.4.	Нападающие удары	30	1	29
3.5.	Блокирование	10	1	9
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	10		10
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4	2	2
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2
7.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	216	15	201

			подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	21.11 24.11 26.11 28.11
		10ч	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	01.12 03.12 05.12 08.12 10.12
		10ч	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	12.12 15.12 17.12 19.12 22.12
		10ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол	24.12 26.12 29.12 12.01 14.01
		10ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	16.01 19.01 21.01 23.01 26.01
		10ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	28.01 30.01 02.02 04.02 06.02
3	Нападающий удар . Блокирование	10ч	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	09.02 11.02 13.02 16.02 18.02
		10ч	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	20.02 23.02 25.02 27.02 02.03
		10ч	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой) Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	04.03 06.03 09.03 11.03