

**Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детства и юношества»**

Рекомендовано  
на заседании  
«Внешкольник»  
Протокол \_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждена  
Директор МУДО «ДДиЮ»  
\_\_\_\_\_ О. М. Караваева  
Приказ\_\_ от \_\_\_\_\_

**Образовательная программа  
«Волейбол»**

Срок реализации- 1 год  
Возраст воспитанников- 10-12 лет  
Количество воспитанников- 15 человек  
Педагог дополнительного образования- Мелеш И. А.

**Бежецк  
Тверская область  
2020 г.**

## ***1. Пояснительная записка.***

### **Направленность дополнительной образовательной программы.**

Программа составлена для всех видов спортивных школ. Учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки. На этапе предварительной спортивной подготовки эффективными средствами физического воспитания юных спортсменов являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; комплексы упражнений на быстроту, бег на короткие дистанции; эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания у занимающихся физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости - комплексный метод, предусматривающий систематическое использование подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера.

Исключительно важное значение на этапе предварительной спортивной подготовки имеет обучение юных волейболистов технике выполнения физических и технических упражнений. Формирование двигательных навыков у них создаст необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, созревание двигательного анализатора. Необходимо стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельных деталей.

В игре в волейбол формируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, организованность, развиваются творческие способности, умение работать коллективно.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогические средства являются основой в повышении спортивных результатов, так как только при рациональном построении тренировки, соответствие функциональным состоянием организма и величиной нагрузки будет виден дальнейший спортивный рост юных волейболистов.

В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

### **Цель и задачи образовательной программы.**

Всестороннее развитие юного спортсмена, его высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоническое развитие физических качеств, отличная работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их.

Готовить юных волейболистов для пополнения команд, участвующих в первенстве города и области.

### **Отличительные особенности данной программы.**

Развитие физических качеств у юных спортсменов происходит более эффективно, если их целенаправленное воспитание начинается уже в младшем школьном возрасте. Способность детей к освоению двигательных навыков и умений, хорошие показатели развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости создают благоприятные предпосылки для успешного воспитания этих физических качеств у детей 10-11 лет. Результаты, проведенные в ходе тренерских экспериментов, показали, что в возрасте 10-11 лет имеются более благоприятные возможности для воспитания быстроты движений, особенно путем увеличения их частоты и темпа бега, чем в возрасте 12-14 лет. Учет этого имеет важное практическое значение, поскольку программы для детско-юношеских спортивных школ по ряду видов спорта предусматривают начало занятий с 12-13 лет, упуская тем самым благоприятные возможности для воспитания быстроты движений.

Освоению и быстрой адаптации юных спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специально подобранные упражнения.

### **Возраст, сроки реализации, режим занятий, ожидаемые результаты и способы определения их результативности. Методы обучения.**

Образовательная программа «Волейбол» рассчитана на изучение воспитанниками в возрасте от 10 до 12 лет спортивной игры - волейбол. Срок реализации программы 3 года. Воспитанники каждого года обучения занимаются 2 раза в неделю по 3 часа. В течении учебного года будет проводиться тестирование с целью контроля над уровнем развития физических качеств и подготовки технических навыков. Тесты определяются по специальным таблицам нормативов по физической и технической подготовке (сборник «Подготовка волейболистов», составитель В.И. Козловский). Кроме того, по окончании каждого учебного года будут проходить контрольные испытания по сдаче нормативов по физической и технической подготовке по таблицам типовой программы для внешкольных учреждений. Данная программа составлена на основе типовой программы «Футбол» А.М. Гетырко, рекомендованной Министерством образования в 1999г.

### **Подведение итогов реализации программы.**

Главный результат программы - укрепление здоровья учащихся, приобщение их к нормальной полноценной жизни в обществе. В течении учебного года планируется активное участие занимающихся в спортивных мероприятиях, товарищеских играх и городских соревнованиях по волейболу.

2. Учебно-тематический план.

**Первый год обучения 3 раза в неделю по 2 часа**

| №   | Темы                              | Количество часов |          |       |
|-----|-----------------------------------|------------------|----------|-------|
|     |                                   | Теория           | Практика | Всего |
| I.  | Теоретические занятия             | 28               |          | 28    |
| II. | Практические занятия              |                  |          |       |
| 1.  | Общая физическая подготовка       |                  | 72       | 72    |
| 2.  | Специальная физическая подготовка |                  | 48       | 48    |
| 3.  | Технич. и тактич. подготовка      |                  | 48       | 48    |
| 4.  | Интегральная подготовка           |                  | 24       | 24    |
| 5.  | Контрольные испытания             |                  | 2        | 2     |
|     | ВСЕГО:                            | 28               | 194      | 222   |

### **3. Содержание дополнительной образовательной программы.**

#### **Первый год обучения.**

1. Вводное занятие. Основы знаний. История развития волейбола. Достижения советских и российских спортсменов на международных соревнованиях. Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности.

#### **II. Техника игры.**

1. Стойки (высокая, средняя, низкая). Перемещения различными шагами из различных исходных положений. Перекаты на спину и в сторону на бедро.
2. Передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках, у стены, из различных исходных положений.
3. Прием снизу двумя руками в парах, после отскока от пола, от стены...
4. Чередование передач сверху-снизу во встречных колоннах и через сетку.
5. Нижняя прямая подача ( подбрасывание мяча на подачу и ударное движение по мячу. подача в стену, через сетку). Прием подачи.
6. Верхняя прямая подача ( подбрасывание мяча на подачу и ударное движение по мячу. подача в стену, через сетку). Прием подачи.
7. Прямой нападающий удар ( ритм разбега, ударное движение, удар по неподвижному мячу, удар по мячу подброшенному партнером).
8. Отбивание мяча кулаком через сетку ( стоя у сетки –в прыжке, после перемещений).
9. Одиночное блокирование ( стоя на подставке; стоя на полу у сетки- без перемещений).

#### **III. Тактика игры.**

Правильное расположение игроков на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров. Выбор момента и способа передвижения. Взаимодействие игроков первой и второй линий (передачи из № 1,6,5 в №3). Взаимодействие игроков первой линии ( передачи из №2,4 в №3, третья передача через сетку). Розыгрыш в три касания. Расстановка и игра в защите «углом вперед».

#### **IV. Интегральная подготовка.**

Основу составляют упражнения при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовки. (учебные игры-пионербол с элементами волейбола; волейбол неполными составами; на укороченных площадках).

## Методическое обеспечение программы.

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки волейболиста. В волейболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. I. Общая физическая подготовка.

### 1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения; махи, рывки.
- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- упражнения для туловища: в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на одной и двух ногах, выпады.
- упражнения с сопротивлением (в парах)

### 2. Общеразвивающие упражнения с предметами (набивными мячами, гантелями, скакалками, малыми мячами)

### 3. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, перекаты, перевороты, «полушпагат»)

### 4. Подвижные игры и эстафеты.

### 5. Легкоатлетические упражнения: бег на 20 и 30 метров, кроссы на 300 метров, прыжки в длину и в высоту, многоскоки.

## II. Специальная физическая подготовка.

### 1. Упражнения для развития силы: подскоки и прыжки после приседания, прыжки на одной и двух ногах с продвижениями.

### 2. Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног,

### 3. Упражнения для развития быстроты: рывки на 10 метров из различных исходных стартовых положений, «челночный бег» 3\*10 метров, ускорения на 20 метров, повторный бег 3\*20 метров, бег «змейкой» между расставленными стойками, бег с быстрым изменением скорости.

## III. Интегральная подготовка.

Основу составляют упражнения при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической, технической и тактической подготовки. (учебные игры-пионербол с элементами волейбола; волейбол неполными составами; на укороченных площадках).

## Список используемой литературы

1. Волейбол. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР – М., 2007
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист – М., 1988