

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТАЦИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
пр. № 5 от 29 августа 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
И.И. Калугин  
приказ  
от 01 сентября 2016 г. № 91

Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта волейбол

(срок реализации программы: 5 лет, возраст от 6 лет)

Автор составитель: Чумаченко С.А.  
тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ

ст. Тацинская

2016 год

## Паспорт программы

<b>Наименование Программы</b>	Образовательная программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Тацинской детско-юношеской спортивной школы
<b>Основной разработчик Программы</b>	Администрация ДЮСШ
<b>Цель Программы</b>	Реализация государственной политики в сфере дополнительного образования и обеспечение гарантий получения качественного образования, соответствующего потребностям общества.
<b>Основные задачи Программы</b>	Внедрение новых технологий для выявления одарённости в развитии детей дошкольного возраста, их готовности к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом, координация работы по преемственности между дошкольными образовательными учреждениями и спортивной школой. Осуществление взаимодействия с общеобразовательными школами посредством организации дополнительных занятий по физической культуре. Проведение профилактических мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса, координация работы по организации летней оздоровительной кампании.
<b>Ожидаемые Результаты Реализации Программы</b>	Более полное удовлетворение социального заказа, повышение качества содержания образовательного процесса, увеличение контингента обучающихся, укрепление материально-технической и учебно-материальной базы, накопление опыта сотрудничества по организации и проведению соревнований.

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (этапы).
  - 1.2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.
  - 1.3. Основные показатели реализации образовательных программ
  - 1.4. Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.
2. Учебный план.
3. Образовательная программа.

## 1. Пояснительная записка

В Законе «Об образовании» РФ сказано, что каждый ребенок имеет право на дополнительное образование. Это право реализуют: школа, семья и образовательные учреждения дополнительного образования.

Образовательная программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Тацинской детско-юношеской спортивной школы призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Данная дополнительная общеразвивающая программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основании:

— Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

— Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

— Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

— Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

— Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

— Устава МБОУ ДО ДЮСШ

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Волейбол, как вид спорта, культивируется во многих организациях и регламентируется учебно-методической документацией: учебными планами, графиками прохождения учебных дисциплин и т.д. Кроме этого, федерацией волейбола проводятся семинары или курсы переподготовки судей и тренеров. Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создание специальной программы для детей, начиная с 6-ти летнего возраста. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и

обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к обучающимся. Что способствует ранней мотивации для занятий баскетболом и формированию коммуникативных умений как в группе, так и обучающегося с тренером-преподавателем.

Образовательная программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию новых технологий в процессе обучения и воспитания, которые отражены:

- в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах обучения (индивидуальные и групповые занятия, соревнования, учебно-тренировочные сборы, экскурсии, походы и т.д.);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей, тестирование, контрольно-переводные испытания);
- в средствах обучения (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанного на группу обучающихся, использование технических средств в обучении);

Образовательная программа направлена:

- создание условий для развития личности ребенка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

развитие личности и утверждение здорового образа жизни;

освоение основами техники волейбола;

воспитание волевых и морально-этических качеств;

поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными школами).

В образовательной программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

## **1.1 Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа дополнительной общеразвивающей программы**

Срок освоения программы – весь период обучения. Зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

В общеразвивающую программу входит и нормативные требования, оценивающие подготовку воспитанников для каждого года обучения, являющиеся обязательными для перевода на следующий этап подготовки.

Классификация программ, имеющих в ДЮСШ, определена по направлениям деятельности, по уровням освоения, по продолжительности реализации, по видам спорта. Основной целью всех программ является создание условий для реализации личности средствами изучаемого предмета.

Общеразвивающие программы по видам спорта соответствуют типовому положению об учреждениях дополнительного образования детей.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

В нормативной части программы изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки, по годам обучения. Условия для реализации программы включают учебный план и план-график расчета учебных часов по годам обучения.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Группа образовательных задач состоит в усвоении теоретических и практических основ культивируемых видов спорта.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств.

**Общеразвивающая программа направлена:**

- на создание условий для развития личности ребёнка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьёй.

**Цели и задачи образовательной программы.**

Анализ результатов функционирования школы определил цель дальнейшей работы тренерско-преподавательского состава по достижению высоких результатов спортивной деятельности.

## **Сведения об обучающихся по срокам реализации образовательных программ:**

### **Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.**

#### **1.2 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

- семинаров по актуальным проблемам образовательного процесса
- совершенствование спортивного мастерства участников образовательного процесса
- развитие различных форм сотрудничества между всеми участниками проекта, с целью совершенствования имеющихся и создания новых средств, методов в образовательном процессе

#### **Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

Реализация мероприятий Программы направлена на достижение социального эффекта, формирование развитой, социально активной, творческой личности, воспитание гражданственности, патриотизма через дальнейшую интеграцию основного и дополнительного образования.

Итогом реализации Программы должны стать следующие результаты:

##### **Социальная эффективность:**

- увеличено количество детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом, проведена работа по формированию принципов здорового образа жизни;
- обеспечена возможность получения доступного и качественного дополнительного образования
- обеспечена занятость детей различными формами деятельности и как следствие сокращение количества учащихся, состоящих на учете в ОДН;
- обеспечена поддержка талантливой и способной молодежи, созданы условия для формирования социально активной личности

##### **Эффективность внедрения новых образовательных технологий и принципов организации образовательного процесса:**

- рост числа педагогов, ведущих инновационную работу по выявлению эффективности применяемых педагогических технологий
- дальнейшее развитие методической службы, разработка методических материалов, обеспечивающих качество учебно-воспитательного процесса.

##### **Внедрение механизмов общественного управления**

- увеличение доли внебюджетных поступлений в фонд развития учреждения
- участие родителей в мониторинге состояния и развития учреждения, выборе направления обучения, соответствующих запросам и потребностям обучающихся и их родителей

##### **Поддержка и развитие материально-технической базы**

- положительная динамика развития

### 1.3. Основными показателями реализации образовательной программы являются:

Объект контроля	Предмет контроля	Периодичность контроля
Спортивно-оздоровительные группы	Тестирование по ОФП	сентябрь-май
	Сохранность контингента	Сентябрь-декабрь-май
	Посещаемость учащихся	Сентябрь-декабрь-март-май

### 1.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

### 1.6 Общая информация по учебным программам

#### Виды образовательных (учебных) программ:

Направление деятельности	Программа
Волейбол	Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М: Советский спорт, 2007 г.

## 2. Учебный план

### Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по учебным программам и планам.

Учебный план составлен в соответствии с федеральными и ведомственными нормативными документами, Уставом МБОУ ДО ДЮСШ, целями и задачами по развитию физического воспитания и спорта. Учебный план раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями учащихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Учебные программы, реализуемые в МБОУ ДО ДЮСШ, определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта и

являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-преподавателей по этапной подготовке спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание и объемы тренировочных нагрузок, нормативно-квалификационные требования. Все программы определяют и регламентируют теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров-преподавателей в ходе учебно-тренировочного процесса.

Учебный год начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия в отделениях проводятся по учебным программам, рассчитанным на 46 недели.

Процесс подготовки квалифицированных спортсменов включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена и этапа подготовки.

Учебный план на 46 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Виды подготовки	СОГ
	до 2-х лет
Теоретическая	16
Общая физическая подготовка	120
Специальная физическая подготовка	60
Техническая	20
Тактическая	20
Игровая	10
Контрольные испытания	6
В спортивно-оздоровительном лагере	24
<b>Всего часов за 46</b>	<b>276</b>

### Содержание программы обучения

**Теоретическая подготовка.** Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

#### Тема занятий 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

**Тема занятий 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

**Тема занятий 1.4. Основы техники и тактики игры.** Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

**Тема занятий 1.5. Оборудование и инвентарь.** Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

**Тема занятий 1.6. Спортивные соревнования.** Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка.**

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

**Тема занятий 2.1. Гимнастические упражнения.** Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

**Тема занятий 2.2. Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

**Тема занятий 2.3. Быстрота.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег,

комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

**Тема занятий 2.4. Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

**Тема занятий 2.5. Ловкость.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Специальная физическая подготовка.**

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

**Тема занятия 3.1. Прыгучесть.** Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице.

**Тема занятий 3.2. Быстрота движений.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

**Тема занятий 3.3. Упражнения для развития приема и передач мяча.** Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

**Упражнения для выполнения нападающих ударов.** Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

**Упражнения при блокировании.** Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед,

остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

### **Техническая подготовка.**

#### **Тема занятия 4.1. Техника нападения.**

**Перемещения и стойки.** Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

**Передачи:** Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

**Отбивание мяча кулаком** через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

**Подачи:** нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

**Нападающие удары:** прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### **Тема занятия 4.2. Техника защиты.**

**Перемещения и стойки;** то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

**Прием сверху двумя руками;** прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

**Прием снизу двумя руками:** прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

**Блокирование:** одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тема занятий 5.1. Тактика нападения:**

**Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

**Групповые действия:** взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

**Командные действия:** система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Тема 5.2. Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия:** выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

**Групповые действия:** взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

**Командные действия:** расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Игровая подготовка.**

**Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами волейбола.** Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

### **Контрольные игры.**

**Тема занятий 7.1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.** Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### **Контрольные испытания.**

**Тема занятий 8.1. Нормативы.** Для СОГ прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 30 м (5х6м), бег 92 м.) Для НП- 1 – выполнение норм по физической, технической и тактической подготовки (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 30 м (5х6м), бег 92м ; метание набивного мяча ); испытания на точность передачи, подач, нападающих ударов, приемов, действия при передачах, в нападении, командные действия в защите.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М: Советский спорт, 2009 г.-112 с.
2. Ю.Д. Железняк Юный волейболист М. ФиС 1988г.
3. А.С. Эдельман Волейбол М.ФиС 1984г.

4. Ю.Д. Железняк Поурочная программа для ДЮСШ Волейбол (Учебно-тренировочные группы) М. 1983г.
5. 4. Ю.Д. Железняк К мастерству в волейболе М. ФиС 1978г.
6. Е.В. Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М.1994г.