

**Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета
МАУ СШОР «Юность»

Протокол № 31

от «31» августа 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ СШОР «Юность»

К.В. Дыбенко

2022г.

Приказ № 06 от 01.09.2022г.

ПРОГРАММА

**«По организации и проведению спортивно - оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта среди различных групп
населения»
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации программы: без ограничений

Разработчики программы:

Егорова Алена Игоревна – тренер по волейболу высшей категории:

Балабанов Александр Петрович – тренер по волейболу высшей категории:

Басенко Маргарита Петровна - инструктор-методист физкультурно-спортивной организации

г. Радужный 2022 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	1
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.....	3
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
3.1 Учебный план.....	5
3.2 Теоретическая подготовка	6
3.3 Физическая подготовка.....	7
3.4 Техническая подготовка, техника нападения.....	7
3.5 Тактическая подготовка, тактика нападения.....	9
4. Воспитательная работа.....	10
5. Педагогический и врачебный контроль.....	11
6. Требования к материально-технической базе.....	13
7. Литература.....	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679);
- постановления администрации города Радужного № 476 от 25.03.2022 года «Об утверждении Положения об установлении системы оплаты труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта, подведомственных Управлению культуры, спорта и молодежной политики администрации города Радужный».
- Устава муниципального учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Юность»;

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Волейбол (англ. volleyball от volley - «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball - «мяч»). Командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам (одной команды) разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB(англ.) Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок

имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть, для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Примечание:

1. Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

2. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, максимальный состав занимающихся в группах физкультурно-спортивной направленности не должен превышать двух минимальных составов с учетом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

3. Физкультурно-спортивная направленность - это форма работы охватывает всех желающих, основанная задача – укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений – формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, в высоту, со скакалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, езда на велосипеде (велотренажере).

Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика и др.

Содержание занятий по волейболу определяется на основании материала для начального и тренировочного этапа.

Программа включает в себя систему тренировочных заданий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях тренировочных групп, теоретический материал, нормативные требования.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Главная задача по волейболу заключается:

- в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов;
- в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по волейболу;
- подготовка команды сборной города Радужный;

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка волейболистов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

Тренировочный процесс ориентирован на:

- развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительной и спортивной потребностей;

Содержание групп физкультурно-спортивной направленности по волейболу должно обеспечить условия:

- организации активного, содержательного досуга;
- самосовершенствования личности, формирование здорового образа жизни;
- творческого развития и профессионального самоопределения в выборе профессии;
- развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижение спортивных успехов и результатов соревнований;
- содействия взаимопониманию между различными национальными диаспор, религиозными и социальными группами, способствовать реализации права на собственный выбор взглядов и убеждений.

Основной показатель работы группы физкультурно-спортивной направленности по волейболу:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика показателей по уровню подготовленности занимающимися, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической подготовки;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

3.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Таблица №1

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления в группы физкультурно-спортивной направленности, по виду спорта волейбол.

Этап (продолжительность)	Миним. возраст (лет)	Кол-во чел. в группе (мин./ макс.)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный этап (без ограничений)	С 8 лет	12/20	6	260

3.1 Тренировочный план

СОЭ (Взрослые)

Таблица №2

№	Учебный материал	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	80
2.	Специальная физическая подготовка	38
3.	Техническая подготовка	60
4.	Тактическая подготовка	33
5.	Интегральная подготовка	25

6.	Теоретическая подготовка	8
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Восстановительные мероприятия	8
9.	Участие в спортивных мероприятиях	по плану
10.	Зачетные требования	по плану
11.	Медицинский контроль	постоянно
12.	Общее количество часов	260

СОЭ (дети)

Таблица №2.1

№	Учебный материал	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	84
2.	Специальная физическая подготовка	31
3.	Техническая подготовка	60
4.	Тактическая подготовка	35
5.	Интегральная подготовка	26
6.	Теоретическая подготовка	8
7.	Психологическая подготовка	8
8.	Восстановительные мероприятия	8
9.	Участие в спортивных мероприятиях	по плану
10.	Зачетные требования	по плану
11.	Медицинский контроль	постоянно
12.	Общее количество часов	260

Продолжительность занятия – 2 академических часа – 90 минут.

3.2 Теоретическая подготовка

Таблица №3

№	Тема	Материал
----------	-------------	-----------------

1	ФКиС в России	1. Задачи ФКиС, их оздоровительное и воспитательное значение. 2. Характеристика волейбола.
2	Сведения о строении и функциях организма человека	Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.
3	Влияние физических упражнений на организм человека	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. 2. Понятие о травмах и их предупреждении. 3. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. 4. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. 5. Общий режим дня. 6. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5	Правила игры в волейбол	1. Состав команды. 2. Расстановка и переход игроков. 3. Костюм игроков. 4. Начало игры и подача. 5. Перемена подачи. 6. Удары по мячу. 7. Выход мяча из игры. 8. Счет и результат игры. 9. Права и обязанности игроков. 10. Состав команды, замена игроков. 11. Упрощенные правила игры. 12. Судейская терминология.
6	Места занятий и инвентарь	1. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. 2. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. 3. Сетка и мяч. 4. Уход за инвентарем. 5. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Планируемые показатели соревновательной деятельности для групп СОЭ по виду спорта волейбол

Таблица №4

Виды соревнований	Кол-во соревнований
Городские соревнования	4
Окружные	1

Примечание: для спортсменов занимающихся не более 6 месяцев.

3.3 Физическая подготовка

Физическая подготовка состоит из общей и специальной подготовки, тесно связанных между собой.

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и двигательных навыков.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол.

Средства: подготовительные упражнения, специальные игр.

3.4 Техническая подготовка техника нападения

1.Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед);
- двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- сочетание перемещений и технических приемов.

2.Передачи мяча (броски, передачи с задержкой):

- передачи у стены;
- передачи над собой;
- передачи в парах без перемещения;
- передачи в парах в сочетаниях с перемещениями в различных направлениях;
- встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку;

- передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4;

3.Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4.Подачи:

- нижняя прямая подача с руки;
- нижняя прямая подача в стену (расстояние от стены 3-6м);
- нижняя прямая подача подряд 3-5попыток (расстояние от сетки 3-6м);
- верхняя прямая подача: в держателе, с подбрасывания – на расстояние 3-6м в стену, через сетку (расстояние от сетки 3-6м).

5.Нападающие удары:

- имитации нападающих ударов расчлененным способом;
- имитации нападающих ударов;
- имитации нападающих ударов с облегченным мячом;
- нападающий удар в держателе через сетку;
- нападающий удар собственного подбрасывания;
- по мячу, подброшенному партнером.

Техника защиты

1.Перемещения и стойки:

- стойки в сочетании с перемещениями;
- перемещения различными способами в сочетании с имитациями технических приемов в нападении и защите.

2.Прием мяча сверху двумя руками (прием с задержкой, прием):

- от стены;
- подброшенный над собой;
- наброшенного партнером;
- в парах отскок от пола;
- прием подачи нижней прямой в парах.

3.Прием снизу двумя руками:

- от стены;
- подброшенный над собой;
- наброшенного партнером (в парах);

- во встречных колоннах;
- в стену и над собой поочередно.

5.Блокирование:

- имитации на месте;
- имитации в движении;
- имитации н/удара облегченным мячом;
- броска двумя руками сверху в прыжке облегченным мячом.

3.5 Тактическая подготовка тактика нападения

1.Индивидуальные действия:

- выбор места для второй передачи (имитации), подачи верхней прямой, нападающего удара;
- чередование верхней и нижней подач;
- выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной;
- подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2.Групповые действия:

- взаимодействия при первой передаче игроков зон 3,4 и 2;
- при второй передаче игроков зон 3,4,2;
- взаимодействие при первой передаче игроков зон 6,5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3.Командные действия:

- система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;
- прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1.Индивидуальные действия:

- выбор места при приеме верхней и нижней подачи (имитации);

- выбор способа приема мяча от подачи (имитации) (сверху от нижней, снизу от верхней);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи (имитации), нападающего удара (имитации), в доигровке.

3. Командные действия:

- расстановка при приеме подачи (имитации), когда вторую передачу выполняет игрок из зоны 3.

4. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность.

Средства воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы. Собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительных примеров, стимулирование положительных действий (поощрения), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказания), упражнение (практическое обучение) и т.д.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив.

Индивидуальные воздействия тренера. Коллективные воздействия.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена: самонаблюдение, самоанализ, обобщение данных самонаблюдения, самооценка личности, самосовершенствование, воспитание личностных качеств патриотизм, доброта, честность и др., особо

важное значение имеет самовоспитание волевых качеств таких как «бойцовские качества» формирование спортивного характера.

Интеллектуальное воспитание юного волейболиста имеет большое значение, основные задачи – овладение специальными знаниями.

Воспитательная работа должна вестись в тесном сотрудничестве с родителями, педагогами общеобразовательной школы.

5. Педагогический и врачебный контроль

Основная цель – содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Периодический контроль проводится РВФД два раза в год (осень-весна).

Задачи контроля:

- возможность начать или продолжать занятия спортом;
- выявления у занимающихся противопоказаний и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной нагрузки, медицинской или физической реабилитации;
- соответствие условий занятий, образа жизни занимающихся, тренировочного режима и условий отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Формы контроля:

1.Этапный - выявляет патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствие между планируемой и фактической нагрузкой.

Средства: опрос, наблюдения, АД, ЭКГ, ЭХО-графия и т.д.

2.Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения – выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния спортсмена по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки, оценка гигиенической составляющей.

Средства: опрос, наблюдение, пальпация, АД, ЭКГ, санитарно-гигиеническое обследование условий мест занятий, оценка методик.

Психологическая подготовка

1.Общая:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- развитие тактического мышления, представления и воображения;
- развитие способности управлять эмоциями;
- воспитание волевых качеств.

2.Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

6. Требования к материально-технической базе

Таблица № 5

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины: "волейбол"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Корзина для мячей	штук	2
4.	Мяч волейбольный	штук	30
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
6.	Мяч теннисный	штук	14
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
9.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
10.	Скакалка гимнастическая	штук	14

11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стойки	комплект	1
13.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
14.	Табло перекидное	штук	1
15.	Секундомер	штук	1
16.	Маты гимнастические	штук	4
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Доска тактическая	штук	1

7. Литература:

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. М-2004г.
2. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, учебно-тренировочный. М-2003г.
3. Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М-1994г.
4. Волейбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы). М-1983г.
5. Волейбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (группы начальной подготовки). М-1982г.
6. ГК РФ по ФКиС и Т.ВФВ Правила соревнований: волейбол, пляжный волейбол. М-2007
7. Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 2 в/б М.2005г.
8. Видеоматериалы Учебное пособие Мастер класс – 1 в/б М.2003г.
9. Видеоматериалы Учебное пособие «пасует В.Зайцев» М. 2000г.
- 10.Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. Волейбол: методические пособие по обучению игре , Москва -2005г.
- 11.В.В. Рыцаев, Волейбол. Попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов.М-2005г.

12. В.А. Клевцов, Р.Ф. Попова. Учебное пособие: технические приемы игры в волейбол. Белгород.-2005г.
13. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. Практическое руководство для начинающих. Волейбол: шаги к успеху. М-2004г.
14. Госкомспорт РФ. Е. Кириллов. Учебное пособие. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Чайковский-2003г.
15. Госкомспорт РФ. Е. Кириллов. Учебное пособие. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. Чайковский-2003г.