

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУДО г. Нижневартовска
«СЦОР «Самотлор»
О.И. Евсин
« 08 » августа 2024 г.

ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

(для спортивно-оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей)

Направленность:

Спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы:

21 день

Нижневартовск
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	3
2.1. Цель и задачи программы	3
2.2. Учебно-тематический план	4
2.3. Материально-спортивное обеспечение занятий по волейболу	4
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	4
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	4
3.2. Календарно-тематическое планирование	7
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по волейболу направлена на организацию работы групп детей в возрасте 6-17 лет (включительно) в условиях летнего оздоровительного лагеря. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных и физкультурных мероприятиях, соревнованиях.

Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации. Занятия волейболом предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе.

Основной состав лагеря – это обучающиеся учреждения в возрасте 6-17 лет (включительно). При комплектовании особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, многодетных, неполных семей, из семей чернобыльцев, участников специальной военной операции, имеющих родителей пенсионеров, а также детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Деятельность воспитанников во время лагерной смены осуществляется в разновозрастных отрядах в среднем по 25-30 человек.

Основными формами работы являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Объем учебно-тренировочной работы определяется из расчета 6 часов недельного режима работы для каждой отдельной группы на 21 день. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать 2 часа.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование физической культуры обучающихся и здорового образа жизни через занятия волейболом.

Задачи программы:

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры "волейбол".

Ожидаемые результаты: занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возрастных, половых, личностных особенностей обучающихся, они в дальнейшем будут способствовать повышению технико-тактического уровня игры и умению принимать быстрые и правильные решения в игре, в школьных и районных соревнованиях. Во время учебного процесса развивать у детей физические качества, а также воспитывать чувство взаимопонимания, взаимовыручки, психологической, моральной и волевой устойчивости. В ходе занятий сформировать предпосылки к здоровому и активному образу жизни.

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Темы	Количество занятий		В том числе			
		Младшая группа	Старшая группа	Теоретические		Практические	
				Младшая группа	Старшая группа	Младшая группа	Старшая группа
1.	Основы знаний	2	2	2	2	-	-
	Понятие о технике и тактике игры. Правила игры	В процессе занятия					
2.	Технические и тактически приемы.						
	Подачи	4	4	В процессе занятия		4	4
	Передачи	4	4	В процессе занятия		4	4
	Нападающий удар	3	3	В процессе занятия			
	Блокирование	3	3	В процессе занятия		3	3
	Комбинированные упражнения	2	2	В процессе занятия		2	2
	Учебно-тренировочные игры	2	2	В процессе занятия		2	2
	Судейство игр		1	В процессе занятия			
	Соревнования	1				1	1
	Итого:	21	21	2	2	19	19

2.3. Материально-спортивное обеспечение занятий по волейболу

1. Сетка волейбольная – 3 шт.
2. Гимнастическая стенка - 13 шт.
3. Скамейки - 6 шт.
4. Гимнастические маты - 10 шт.
5. Скакалки - 25 шт.
6. Мячи набивные - 13 шт.
7. Мячи волейбольные – 25 шт.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Организация занятий требует детальной разработки планов учебно-тренировочного воздействия на определенный период: на одно занятие, неделю, на 21 день. В содержании таких планов, прежде всего, предусматривается величина учебно-тренировочной нагрузки. От ее значения во многом зависит состояние обучающихся и после тренировки. Так, физическая нагрузка, соответствующая функциональным возможностям растущего организма, будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности, и, наоборот, чрезмерная нагрузка оказывает отрицательное влияние на весь организм обучающихся в целом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в лагере являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Правила техники безопасности при осуществлении физкультурно-оздоровительных, учебно-тренировочных и спортивно-массовых мероприятий

1. Общие положения

1.1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведения спортивно-массовых мероприятий.

1.2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

1.3. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий учреждения и на основании приказа руководителя школы, в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, инструкторов по физической культуре и судейской коллегии.

1.4. Вход в спортивный зал разрешается только с тренером-преподавателем в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную и безопасность обучающихся на учебно-тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

1.6. Учебно-тренировочный процесс, спортивные мероприятия, физкультурно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для обучающихся, так и для зрителей.

2. Обязанности лиц, ответственных за проведение мероприятия

Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:

2.1. На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.

2.2. Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.

2.3. Допускать к занятиям только обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.

2.4. Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.

2.5. Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.

2.6. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администратору и руководству сооружения.

2.7. Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое и грубое нарушение настоящих правил.

2.8. В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить об администрации школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

2.9. Довести до сведения каждого обучающегося настоящие Правила техники безопасности.

3. Обязанности обучающихся

3.1. Являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании.

3.2. Не оставлять без присмотра ценные вещи.

3.3. Своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру.

3.4. Строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия.

3.5. Выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя.

3.6. Не толкаться, не кричать в раздевалках и спортивном зале, соблюдать игровую дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях.

3.7. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию.

3.8. В случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок.

3.9. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Допуск к занятиям в залах (на площадках) осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить игроков, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по волейболу.

Необходимо также:

1. Производить построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрацию спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в спортивный зал (на площадку) к началу прохождения волейболистов через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебно-тренировочной группы из раздевальных помещений в спортивный зал (площадку).

3. Выход игроков, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с площадки) до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход волейболистов, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с площадки) в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и в соревновательный период тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье игроков, проходящих спортивную подготовку:

1. Присутствие волейболистов, проходящих спортивную подготовку в спортивном зале (на площадке) без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части или по всей игровой площадке спортивного зала (площадки).

3. Тренер-преподаватель на протяжении всего занятия находится в спортивном зале (на площадке) и обеспечивает устойчивую дисциплину на занятиях.

4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью игроков, проходящих спортивную подготовку, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми волейболистами, проходящими спортивную подготовку. При выявлении плохого самочувствия обучающегося, прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

3.2. Календарно-тематическое планирование

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (младшая группа)

№ занятия	СОДЕРЖАНИЕ
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Бег по сигналам. Основная стойка волейболиста.
2	Бег с мячом по сигналам. Принятие правильного и. п. Упражнения с мячом в движении. Броски мяча в мишень на точность.
3	Ловля мяча вверху над лицом прямыми руками. Работа рук и ног. Ловля мяча прямыми руками, брошенного партнером. Передвижения в стойке.

4	Толчки набивного мяча (1-2 кг) вперёд-вверх из и. п. стоя на месте и после передвижения в разных направлениях.
5	Упражнения с мячом в движении по сигналам. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Бег на короткие дистанции. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Занятие и. п. после передвижения.
6	Передачи мяча над собой. Чередование передач с ловлей мяча. Занятие и. п. Передачи в стенку на точность (20-30 см). Полёт мяча без вращения.
7	Серийные передачи над головой (до 5 раз). Передачи после передвижения. Передача после накидывания партнёром. Передача мяча партнёру.
8	Приём мяча двумя руками снизу. Занятие и. п. Положение рук и ног. Занятие и. п. положения после перемещения.
9	Броски двумя руками снизу. Передачи мяча в стену на точность. Серийные передачи мяча (до 5 раз). Передачи после передвижения.
10	Передачи мяча после накидывания партнёром. Передачи партнёру. Передачи над собой на зрительные сигналы.
11	Чередование передач над собой (до 4 раз). Передачи через хлопок. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач.
12	Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Чередование передач. Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах.
13	Передачи сверху после передвижения. Сверху в опоре. Передачи двумя сверху в прыжке. Приём двумя снизу в опоре.
14	Приём двумя снизу после передвижения, стоя на месте. Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт.
15	Передача одной снизу над собой. Чередование рук. Передачи в движении. Передачи одной снизу в серии перед собой (до 5 раз). Чередование рук.
16	Передачи одной снизу в парах. Чередование передач одной, двумя снизу и сверху. Серийные передачи над собой на зачёт (до 5 раз).
17	Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач.
18	Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с резиновыми мячами.
19	Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.
20	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физ.подготовленности. Товарищеский матч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (старшая группа)

№ занятия	СОДЕРЖАНИЕ
1	Бег на короткие дистанции из различных и. п. Передачи в парах, над собой, через сетку. Бег в максимальном темпе на отрезки 10-20 м, бег «ёлочкой». Передачи с изменением расстояния, траектории и направления.

2	Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение. Бег с изменением направления. Бег по сигналам. Передачи назад за голову. Передачи в прыжке.
3	Соревнования в беге на короткие отрезки. Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку.
4	Передвижения шагом, бегом, двойным шагом, скачком, после остановок, приставным шагом. Серийные приёмы мяча над собой. Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча наброшенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи.
5	В парах работа с сопротивлением. Чередование передач и приёма мяча. Приём мяча над собой. Передвижения по площадке, у сетки. Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением.
6	Кувырки вперед, назад. То же, но после передвижения. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом. Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе.
7	Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м. Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча.
8	Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Подача с изменением траектории полета мяча. Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные подачи.
9	Упражнения с амортизатором. Подачи на точность по зонам площадки. Подготовительные 3х3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча.
10	Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером.
11	Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары в прыжке с места по мячу. Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенного партнером.
12	Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3.
13	Подготовительная игра 3х3,4х4.
14	Серийные прыжки с места толчком двумя с последующим доставанием руками подвешенных предметов; то же, но после передвижения в стороны. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения. Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении.
15	Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения. Блокирование атакующих ударов разного темпа. Блокирование с различного расстояния от сетки.

16	Отработка взаимодействия принимающего и связующего игрока. Двусторонняя игра.
17	Имитация отвлекающего удара игроками зон 3 и 2. варьирование длинны передачи связующим по договорённости. Двусторонняя игра.
18	Отработка взаимодействия игроков зон 4, 5, 6 игроками зон 2 и 4. приём подачи с
19	Передачи нападающим, находящимся против слабого блокирующего игрока. Двусторонняя игра.
20	Двусторонняя игра. Контроль за «применяемостью» технико-тактического арсенала в игровой деятельности.
21	Соревнования

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булыкина, Л. В., Губа, В. П. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 412 с.: ил.
2. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.
4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
5. Железняк, Ю.Д., Кунянский, В.А., Чачин, А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.-112 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры.- 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.- 544 с.
7. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: ООО «Издательство «Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,2003.-863,[1]с.: ил. - (Профессия-тренер).
8. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015.– 88 с.
9. Фомин, Е. В., Булыкина, Л. В., Силаева, Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB)[электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
2. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).