

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУДО г. Нижневартовска

«СШОР «Самотлор»

О.И. Евсин

2025 г.



ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ

(для спортивно-оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей)

Направленность:

Спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы:

21 день

Нижневартовск
2025г.

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	9

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".

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. 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 (6-10 лет)

№ 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 сверху над лицом прямыми руками. Работа рук и ног. Ловля мяча прямыми руками, наброшенного партнером. Передвижения в стойке.
4	Толчки набивного мяча (1-2 кг) вперед-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	Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Поддачи 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. Поддачи на точность по зонам площадки. Подготовительные 3 х 3 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, брошенного 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 3 х 3, 4 х 4.
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, брошенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении.
15	Блокирование мячей, брошенных 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