

**Муниципальное автономное учреждение физкультурно-спортивной  
направленности «Чемпион»  
муниципального района Белебеевский район Республики  
Башкортостан**

Принято на заседании  
Тренерского совета  
МАУ ФСН «Чемпион»  
МР Белебеевский район РБ  
Протокол от «14» января 2019 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ФСН «Чемпион»  
МР Белебеевский район РБ  
Р.З. Субхангулов  
Приказ от «14» января 2019 г. № 15

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

( Программа рассчитана сроком на 3 года)

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Тренер  
Марцевой М.П.

г. Белебей  
2019 г.

## Пояснительная записка

Волейбол является одним из средств физического воспитания и представляет собой совокупность специально подобранных физических упражнений для воздействия на организм человека в целях укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, физических морально-волевых качеств, также для устранения физических недостатков.

В спортивную секцию принимаются дети с 9 лет изъявившие желание заниматься и получившие разрешение врача. Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности. Если организуется несколько групп одного возраста, они комплектуются с учетом общей физической подготовке детей. Занимающиеся делятся на возрастные группы: младшие, средние и старшие школьники. Общее количество детей спортивной секции зависит от ставки педагога от количества групп. Занимающихся в группе зависит от размера места занятий материальной базы, годы обучения и физ. подготовленности объединения 8-15 детей.

Главная цель программы популяризировать волейбол, как вид спорта среди детей и школьников города основными задачами спортивной секции являются:

1. Сообщения воспитанникам специальных знаний в области физической культуры и спорта, привитие гигиенических навыков; осуществление постепенной подготовки к овладению техники, необходимой в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
2. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию воспитанников; обучение новым видам движений и двигательных действий, формирование и совершенствование двигательных навыков;
3. Воспитание смелости, настойчивости, и дисциплинированности, навыков культурного поведения, бережного отношения к общественной и частной собственности; привитие организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива.

Особенности детского возраста требует самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющиеся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма. Дети отличаются большой потребностью в движениях, если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Естественная потребность детей в движениях, как необходимый фактор и развития жизненной функции, должна быть не только удовлетворена, но и умело использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных детей.

Помня о здоровье и развитии мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, необходимо не пропускать чрезмерных нагрузок детей. Следует ограничивать упражнения, для проявления внимания на индивидуальный подход к детям, нарастания общих физических упражнений и специальной физической подготовки в течении одного занятия к другому.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Каждый период

имеет свои задачи, в соответствии, с которыми используется те или иные средства. Продолжительность периодов зависит от местных условий, календаря мероприятий и соревнований города и района.

Изучение теории осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся во время занятий, как часть комплексного занятия. Используется наглядные пособия, схемы, аудио-видео магнитофоны, выполнение отдельных элементов лучшими учащимися (с последующим разбором продемонстрированной техники). В группах старшего возраста эти занятия должны носить более глубокий характер.

Каждое занятие начинается с построения группы, объяснение задач занятия. Для эмоционального подъема рекомендуется применять игры, эстафеты с использованием различных предметов. Занятия заканчиваются общим построением кратким подведением итогов. С самого начала обучения воспитанников необходимо обучать приемам техники и помощи при выполнении и в освоении различных движений.

Планирование воспитательной работы должны осуществляться на трех основных формах:

- первая - годовой план воспитательной работы;
- вторая - календарный план на месяц;
- третья - план работы тренера

Задачи психологической подготовки:

1. воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности;
2. воспитание волевых качеств, целеустремленность и настойчивость, выдержка, решительность и смелость. Эффективность соревновательной деятельности волейболиста в напряженных игровых ситуациях;
3. установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды;
4. адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий;
5. настройка на игру и методика руководства командой в игре;

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Ожидаемый результат
I. Год обучения		312	10	302	
1	ФК и спорт в России	1	1	-	Знать о значении ФК для укрепления здоровья
2	Гигиена, режим, закаливание, питание спортсмена	1	1	-	Знать правила гигиенического ухода. Здоровое питание спортсмена, правильное закаливание
3	Терминология упражнений	2	2	-	Знать основные волейбольные термины
4	Оборудование, инвентарь для занятий	1	1	-	Знать спортивный инвентарь, используемый во время занятий
5	Инструкторско-судейская практика	1	1	-	Знать термины и жесты
6	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	Развитие уважения и взаимопомощи во время занятий
7	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	Правильное использование физических упражнений во время занятий
8	Профилактика травматизма в спорте	2	2	-	
9	ОФП	131	-	131	Знать об особенностях ОФП. Выполнять упражнения для всех мышц тела на «хорошо»
10	СФП	80	-	80	Выполнять простейшие техники движения рук, ног, туловища
11	Технико-тактическая подготовка	91	-	91	Уметь выполнять простейшие приемы мяча

## Содержание программы

№ (1-3 год обучения)	Задачи
<p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. строевые упражнения</li> <li>2. упражнения для мышц туловища, рук и ног</li> <li>3. упражнения для всего тела</li> <li>4. бег, эстафеты, игры</li> <li>5. ОРУ,ОФП</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Специальная подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. упражнения для развития навыков быстроты ответных действий;</li> <li>2. упражнения для развития прыгучести;</li> <li>3. прыжки, равновесие в сторону, назад;</li> <li>4. упражнения с отягощениями;</li> <li>5. упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Волейбол ТТП:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. перемещения и стойки;</li> <li>2. передача мяча;</li> <li>3. подача мяча;</li> <li>4. нападающие удары;</li> <li>5. прием мяча;</li> <li>6. блокирование.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Физкультурно – массовая работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. спортивные праздники;</li> <li>2. контрольно-переводные испытания;</li> <li>3. товарищеские встречи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение правильному, глубокому дыханию, формирование правильной техники;</li> <li>2. Развитие основных двигательных качеств;</li> <li>3. Воспитание организованности, дисциплинированности.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. обучение основам техники упражнений;</li> <li>2. развитие быстроты, ловкости, координации движения;</li> <li>3. воспитание, самообладание, внимания, смелости.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. обучение приемам во время выполнения упражнений;</li> <li>2. развитие ориентировки;</li> <li>3. воспитание чувства товарищества, силы воли.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. привлечение к систематическим, регулярным занятиям;</li> <li>2. сплочение детского коллектива;</li> <li>3. повышение физической подготовленности.</li> </ol>

## **Волейбол**

### **Задачи занятий:**

1. осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физической активности для восстановления работоспособности, лечение организма человека;
2. использование естественных природных факторов в укреплении здоровья;
3. формирование ЗОЖ
  - механотерапия, трудотерапия;
  - лечебная физическая культура, ходьба;
  - спортивно-массовые мероприятия.

**Итоги:** создать у детей восприятие солнца, воздуха и воды, как средств физического воспитания.

### **Самостоятельные занятия**

Чтобы добиться больших успехов в овладении учебным материалом, необходима самостоятельная работа учащихся. Для этого можно рекомендовать ОРУ, упражнения со скакалкой, мячом, в равновесии, подвижные игры.

Примерные задания:

- знать и уметь выполнять комплекс ОРУ;
- упражняться в прыжках со скакалкой, и на скамейку;
- знать и выполнять упражнения с мячами, самостоятельно проводить подвижные игры.

Практика самостоятельных занятий может оправдать себя только в том случае, если педагог требует их выполнения, проводит проверку качества исполнения.

### **Работа с родителями**

- организация и проведение лекций на темы воспитания здоровых и жизнерадостных детей;
- привлечение к организации работы по физической культуре и спорту;
- приглашения на спортивные соревнования и праздники;
- встречи на родительских собраниях;
- совместное творческое отчетное собрание с детьми;
- привлечение к сотрудничеству для создания условий творческой работы;
- отправление благодарственных писем.

### **Методическая работа**

- разработка и проведение открытых занятий;
- посещение занятий других тренеров;
- изучение передового опыта по своему профилю;
- сбор и подготовка дидактического материала;

- работа с методической литературой для повышения тренерской квалификации;
- разработка положений соревнований для района, дружеских встреч.

### **Список литературы**

1. «Волейбол» программа. Советский спорт издательство Москва 2004г.
2. «Волейбол» Под.ред. А.В.Беляева, М.В.Савина.-М., 2000г.
3. «Волейбол» -М.: Федерация волейбола России.-2001.-№4.
4. «Волейбол» -Под.ред. Ю.Д.Железняк, -2004.
5. «Тенденции развития классического волейбола на соревновательном этапе». Ю.Д.Железняк, Г.Я.Шипулин О.Э.Сердюков -2004.-№3