



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДДТ»

_____ Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 04.03.2024 № 82-Д

Протокол Педагогического Совета

№ 2 от 29.01.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
краткосрочная программа

«Учебно-тренировочный сбор по волейболу»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 21 день

г. Рязань, 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа **«Учебно-тренировочный сбор по волейболу»** является *общеразвивающей* и имеет *физкультурно-спортивную* направленность, реализуется в летний период на базе оздоровительного лагеря «Смена».

По продолжительности программа является краткосрочной, так как реализуется в течение лагерной смены.

Актуальность.

Программа **«Учебно-тренировочный сбор по волейболу»** позволяет в летний период заниматься с детьми физической и технической подготовкой вида спорта «волейбол», совершенствуя знания и навыки, и приобщать спортсменов к ведению здорового образа жизни.

Программа формирует у учащихся сознательное отношение к занятиям физической культурой, укрепляет здоровье, обеспечивает их разностороннюю физическую подготовку и развитие специальных физических качеств, которые необходимы волейболистам.

Программа **«Учебно-тренировочный сбор по волейболу»** разработана с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся 10-15 лет.

Для освоения программы дети должны знать базовую технику вида спорта «волейбол», и технику безопасности при учебно-тренировочных занятиях.

Формы обучения. Очная.

Занятия проводятся на русском языке.

Формы проведения занятий:

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий.

В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения;

– практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

Объем и сроки реализации, режим занятий

Программа реализуется в течение лагерной смены.

Занятия проводятся каждый день (кроме воскресения и дней приезда-отъезда), всего 16 дней по 4 часа.

Общее количество часов по программе - 64 часа.

Цель: приобщение детей к ведению здорового образа жизни, укрепление их здоровья посредством приобщения к занятиям волейболом, повышение физической и технической подготовленности.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- формирование системы знаний по теории волейбола;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- обучение технике и тактике волейбола;
- освоение игровой и соревновательной деятельности;
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям волейболом, навыков гигиены и самоконтроля.

Ожидаемые результаты

- Высокий уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- Выполнение спортсменами объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

К концу лагерной смены:

учащиеся будут знать:

- Основы гигиены;
- Основы профилактики травматизма;
- Основы теории волейбола;

учащиеся будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча и другие технические действия.

Формы и режим занятий

Программа предполагает использование в работе различных форм занятий:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей.

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|--|------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|
| | | Всего | Теоретическая подготовка | Практическая деятельность | |
| 1. Теория | | | | | |
| 1.1 | Организационная часть. Задачи образовательного процесса. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 1.2 | Техника безопасности при проведении занятий. Основы профилактики травматизма | 2 | 2 | - | Беседа, тест |
| 1.3 | Основы теории волейбола. Правила игры | 2 | 2 | - | Беседа |
| 2. Общая физическая подготовка | | | | | |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения | 6 | - | 6 | Наблюдение |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 4 | - | 4 | Нормативы |
| 2.3 | Силовая подготовка с использованием резиновых жгутов, набивных мячей | 6 | - | 6 | Нормативы |
| 2.4 | Спортивные игры | 8 | - | 8 | Наблюдение |
| 3. Специальная физическая подготовка | | | | | |
| 3.1 | Бег. Прыжки. | 10 | - | 10 | Нормативы |

| | | | | | |
|----------------------------------|---------------------|----|---|----|----------------|
| | | | | | вы |
| 4. Техническая подготовка | | | | | |
| 4.1 | Действия без мяча. | 8 | | 8 | Наблюде ние |
| 4.2 | Действия с мячом. | 10 | | 10 | Наблюде ние |
| 4.3 | Учебные игры | 7 | | 7 | Наблюде ние |
| | ВСЕГО ЧАСОВ: | 64 | 5 | 59 | |

Программный материал для практических занятий

Программный материал для практических занятий представлен по предметным областям и видам подготовки: теоретической, физической, обучение элементам волейбола.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения: Бег. Бег с ускорением, бег 60 м. С низкого старта, 100м, эстафетный бег с этапами, бег с препятствиями (в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки), бег или кросс до 3000м. Прыжки: длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Встречная эстафета с мячом», и т.д.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для привития быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м. Из разных исходных положений - стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30м.). «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По

принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному. По сигналу выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа перемещения, поворот на 360-прыжок вверх, падение и перекат, имитация технических приемов.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые разные), различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх. Упражнения с отягощениями - приседания, выпрыгивания из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах,

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по песку.

Теоретическая подготовка

1. Меры безопасности при занятиях спортивными играми.
2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам занятий. Понятие о травмах и их предупреждение.
3. Правила игры избранного вида спорта.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Действия без мяча. Стойки и перемещения. Стартовая стойка (основная, низкая), перемещения приставным шагом: лицом, правым, левым боком. Остановка шагом. Скачок вперед. Сочетание способов перемещения. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Верхняя передача мяча:

- броски и ловля мяча двумя руками сверху и снизу, в парах, тройках, на месте и с перемещением;
- толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом;
- то же, но с изменением расстояния, траектории и направления;
- то же, но в ответ на зрительные сигналы партнера (например, левая рука в сторону – толчок влево и т.д.);
- толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.

Подводящие упражнения:

- имитация передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения;
- обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче;
- передача мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре;
- передача мяча вперед-вверх после собственного набрасывания;
- то же, но мяч набрасывает партнер;
- передача в стену, в мишень на стене.

Упражнения по технике:

- в парах. Передачи партнеру на расстояние 3м.
- передачи над собой – передачи партнеру. Высота передачи над собой 1-1,5м;
- передачи через сетку;
- передачи между встречными колоннами;
- прием мяча снизу двумя руками.

Подготовительные упражнения:

- броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте. То же, но сбоку вперед-вверх. То же, но после перемещения шагом, бегом, после остановок двойным шагом, скачком.

Подводящие упражнения:

- обучение положению кистей и предплечий рук;
- имитация приема мяча стоя на месте, с передвижением шагом, бегом,

остановок шагом;

- прием мяча, наброшенного партнером;
- то же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча;
- серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания;
- прием мяча в стену.

Упражнения по технике:

- в парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после перемещений в разных направлениях;
- чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета;
- нижняя прямая подача мяча.

Подготовительные упражнения:

- броски набивного мяча 1 кг одной рукой снизу;
- броски набивного мяча через сетку на точность.

Подводящие упражнения:

- имитация подачи;
- обучение подбрасыванию мяча;
- подача в стену;
- подача через сетку.

Упражнения по технике:

- подача через сетку с укороченного расстояния. 2. подача из-за лицевой линии.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3). Выбор места для выполнения подачи.

При действиях с мячом:

Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху, кулаком, снизу. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом. Чередование подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача на точность в зоны по заданию.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче).

Игроков 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Индивидуальные действия.

Выбор места. При приеме подачи. При приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи.

Действия с мячом.

Выбор способа: сверху или снизу – приема мяча, посланного через сетку противником.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от подачи и передачи.

Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; взаимодействие игроков задней и передней линии; игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманах); игроков зон 2 и 4 с игроками зоны.

Командные действия. Прием подачи: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; система игры; расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед».

УЧЕБНЫЕ ИГРЫ

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Элементы игры в волейбол для возрастной группы 13-15 лет.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Действия без мяча. Стойки и перемещения. Стартовая стойка (основная, низкая), перемещения приставным шагом: лицом, правым, левым боком. Остановка шагом. Скачок вперед. Сочетание способов перемещения. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом:

Верхняя передача мяча.

Подготовительные упражнения: броски и ловля мяча двумя руками сверху и снизу, в парах, тройках, на месте и с перемещением; толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом; то же, но с изменением расстояния, траектории и направления; то же, но в ответ

на зрительные сигналы партнера (например, левая рука в сторону – толчок влево и т.д.); толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке; передача баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения: имитация передачи двумя руками сверху на месте и после перемещения; обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре; передача мяча вперед-вверх после собственного набрасывания; то же, но мяч набрасывает партнер; передача в стену, в мишень на стене.

Упражнения по технике. В парах: передачи партнеру на расстояние 3м; передачи над собой – передачи партнеру (высота передачи над собой 1-1,5м); передачи через сетку; передачи между встречными колоннами; передачи с изменением расстояния, траектории и направления; передачи назад за голову в парах; передачи в прыжке; прием мяча снизу двумя руками.

Подготовительные упражнения: броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте; то же, но сбоку вперед-вверх; то же, но после перемещения шагом, бегом, после остановок двойным шагом, скачком.

Подводящие упражнения: обучение положению кистей и предплечий рук; имитация приема мяча стоя на месте, с передвижением шагом, бегом, остановок шагом; прием мяча, брошенного партнером; то же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча; серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания; прием мяча в стену.

Упражнения по технике. В парах: прием мяча после передач партнера стоя на месте и после перемещений в разных направлениях; чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета; обоюдный прием мяча через сетку; прием мяча отскочившего от сетки; прием подачи в разных зонах; верхняя прямая подача мяча.

Подготовительные упражнения: броски набивного мяча 1 кг одной рукой сверху; броски набивного мяча через сетку на точность.

Подводящие упражнения: имитация подачи; обучение подбрасыванию мяча; подача в стену; подача через сетку.

Упражнения по технике: подача через сетку с укороченного расстояния; подача из-за лицевой линии; подачи в правую- левую половины площадки; подачи на точность по зонам площадки; обучение атакующим ударам.

Подводящие упражнения: имитация прямого нападающего удара в прыжке толчком двумя ногами с места, с разбега в 1,2,3 шага; многократные удары по мячу стоя у стены; удары через сетку с собственного набрасывания.

Упражнения по технике: атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3; атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из

зоны 3; атакующие удары по ходу из зоны 3 с передач игрока из зоны 2; обучение блокированию; имитация блокирования в прыжке с места и после перемещения приставными шагами в стороны; блокирование мячей, наброшенных партнером; блокирование атакующих ударов через сетку.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места.

- Для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом);
- Для выполнения подач.
- Для нападающего удара (прямой слабой рукой, с переводом сильнейшей).

При действиях с мячом.

- Подача на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча.
- Подача на игрока, вышедшего на замену.
- Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке).
- Вторая передача (из зоны 2) игрокам в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом.
- Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование).
- Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.
- Имитация второй передачи и обман.
- Имитация нападающего удара (исходное положение и разбег) и передача в прыжке двумя руками через сетку.
-

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче): игрока зоны 4 с игроком зоны 3; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (чередование); игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче для нападающего удара.

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче): игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (при приеме подач); игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач - для второй передачи, при приеме от передач для удара).

Командные действия. Система игры со второй передачи игрока передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом и спиной (чередование);

прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4; прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места:

- при приеме подачи;
- при блокировании, одиночном;
- при страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих.

При действиях с мячом:

- выбор способа приема подачи: сверху, снизу;
- выбор способа приема мяча от обманных ударов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной рукой, снизу с падением;
- выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху;
- зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком).

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линий и между ними: взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1, 6, 5 между собой (страховка партнера при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных приемов); взаимодействие игроков передней линии: игроков не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующим (игроком зоны 3); взаимодействие игроков задней и передней линий: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2. при приеме мяча от нападающего удара и обманных приемов.

Командные действия. Прием подачи: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2.

Система игры.

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения (в условиях применения нападающих ударов и обманных действий).

Учебные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Итоговый контроль

Программа предусматривает итоговый контроль результатов обучения детей. Итоговый контроль предполагает собеседование по теоретической подготовке и контрольные игры, для определения владения навыками игры в волейбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. «120 уроков волейбола», М, ФиС,1970 г.
2. Жуков В.В.»Акробатическая подготовка волейболистов» М, ФиС,1967 г.
3. Геллер Е.М. «Основные функции подвижных игр и проблема их дальнейшего внедрения в практику физкультурного движения.» Теория и практика физической культуры № 8 1987 г.
4. Готовцев П.И. «Спортсменам о восстановлении» ФиФ, 1981 г.
5. Гуревич И.А. «Круговая тренировка при развитии физических качеств» Минск, высшая школа,1989 г.
6. Перельман М.Я. «Специальная физическая подготовка волейболистов.» ФиС,1969 г.
7. Комков Е.С. «Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию.» Новосибирск, Зап.сиб.кн. издание,1985 г.
8. Платонов В.Н. «Теория и методика спортивной тренировки» Учебник для институтов физ. культуры, Киев, высшая школа 1984 г.
9. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов Фис, 1968 г.
10. Филин В.П. «Основы юношеского спорта» ФиС, 1980 г.
11. Щулятьев В.М. «Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов» Учеб. метод. рекомендации. Омск,1990 г.
- 12.www.minsport.gov.ru – министерство спорта РФ.