

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Бакалинская Детская Юношеская Спортивная школа муниципального района
Бакалинский район Республики Башкортостан

«Принято»
на заседании
педагогического совета
протокол № 20
от « 23 » августа 2024 г.



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО БДЮСШ
Алчинов Ю.М.
от « 23 » августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Уровень освоения программы: разноуровневый - «базовый»
Срок реализации программы 2-3 года
Возраст обучающихся 10-17 лет.

Составил: тренер-преподаватель
Хафизов И.Я.

с.Бакалы 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Характеристика вида спорта.....	3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	4
1.3. Структура системы подготовки (этапы, периоды)	7
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА ГРУППА Н/П МАУ ДО БДЮСШ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.....	10
2.1. Календарно-тематическое планирование по волейболу группа н/п.....	11
2.2. Содержание дисциплин.....	12
2.3. План воспитательной работы.....	24
2.4. Контрольно-переводные нормативы.....	24
3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2024-2025 УТГ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.....	27
3.1. Календарно-тематическое планирование по волейболу УТГ.....	27
3.2. Содержание дисциплин.....	28
3.3. План воспитательной работы.....	54
3.4. Контрольно-переводные нормативы.....	54
4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	58
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	59

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра благоприятна для здоровья и стара, и млада. Каждый, увлекающийся этой игрой, полной задора и радости движений, не расстается с ней в течение всей своей жизни. Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культуры и спортом, активного отдыха. В последние годы в нашей стране проведен ряд мер, направленных на усовершенствование системы подготовки спортивных резервов высококвалифицированных волейболистов, внесены изменения в организационно - методические формы подготовки спортивных резервов, усовершенствованы тренировочные и соревновательные режимы, изменены принципы наполняемости учебных групп. В соответствие с этими изменениями были созданы поурочные программы подготовки юных волейболистов. Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой. Подготовка спортивных резервов тесно связана с работой общеобразовательных школ, средних специальных заведений и других организаций, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу. Спортивные школы организуют работу групп начальной подготовки главным образом на базе общеобразовательной школы, специализированных на спортивных классов, помогают в проведении массовых соревнований в своем районе, оказывают методическую помощь и т.д.

Направленность многолетней подготовки волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 9-10 лет. В этом возрасте уровень развития нервной

деятельности позволяет формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно.

Необходимость многолетней подготовки (начиная с детского возраста) обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой (несмотря на кажущуюся простоту игры). Эта сложность в первую очередь объясняется следующим – все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Понятно поэтому, что высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста. Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

- **принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- **принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных

циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- **принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного волейболиста, различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки определены следующие разделы учебной программы:

- объяснительная записка,
- нормативная часть,
- методическая часть,
- система контроля и зачетные требования,
- перечень информационного обеспечения.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов. В данной программе представлено содержание работы в МАУ ДО БДЮСШ на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по