

СХВАЛЕНО

**Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.06. 2024, протокол № 7**

ЗАТВЕРДЖЕНО

**наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 11.06.2024 року № 37**

**В.о. директора
Олег ДЕРЛЮК**



**РОБОЧА ПРОГРАМА
для відділення волейболу
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»**

2024 рік

Робоча програма
укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена
та ухвалена Федерацією волейболу України,
отримала експертну
оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та
Вченої ради ДНДІФКС

Заступник директора
з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту
відділення волейбол

Станіслав ПАСТЕРНАК

**I. Теоретичні заняття проводяться за наступним
тематичним планом:**

№	Назва теми	7-9 кл. (год.)	10 кл. (год.)	11 кл. (год.)	I - III курс (год.)
1.	Розвиток фізичної культури і спорту в Україні	2	2	2	2
2.	Стан і розвиток волейболу в Україні	2	2	2	2
3.	Вплив фізичних вправ на організм волейболіста	2	2	2	2
4.	Гігієна, загартовування, режим	4	4	4	4
5.	Основні засоби відновлення	4	4	4	4
6.	Медичний контроль і самоконтроль	4	4	6	6
7.	Засади методики удосконалення техніки та тренування у волейболі	6	6	6	8
8.	Моральна, вольова та психологічна підготовка	4	4	4	4
9.	Правила та організація проведення змагань	6	8	8	8
10.	Правила безпеки при проведенні занять, перша допомога при нещасних випадках	4	4	4	4
ВСЬОГО:		38	40	42	44

II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп

Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп									Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп											
6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас		I курс		II курс		III курс
														п	к	п	к	п	к	п
	24/8	24/8	24/8	27/6	32/6	36/4	36/4	36/4		II юн	I юн	III	II	II	I	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС

III. Тематичний навчальний план

Вид підготовки	Рік навчання							
	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс
Теоретична	38	38	38	40	42	44	44	44
Практична:								
Загальна фізична	216	214	212	205	200	180	170	160
Технічна	343	345	347	350	398	420	430	440
Тактична	280	280	280	359	518	520	520	520
Спеціальна фізична	235	235	235	270	336	486	486	486
Поточні та контрольні випробування, перевідні іспити	38	38	38	30	20	12	12	12
Участь у змаганнях	10	10	10	50	50	60	60	60
Відновлюючі заходи	88	88	88	100	100	150	150	150
ВСЬОГО:	1248	1248	1248	1404	1664	1872	1872	1872

IV. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної підготовки відділення волейболу (юнаки)

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	27,0	26,8	26,6	26,4	26,2	26,0	25,5	25,3	25,1	
2	Стрибок у гору з розбігу	2,84	2,86	2,88	2,90	2,92	2,94	2,96	2,98	3,00	
3	Стрибок у довжину с/м.	180	190	200	210	220	224	226	228	230	

№ з/п	Вправи	8 клас									
		124	140	155	165	175	185	190	195	200	
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	25,5	25,2	25,1	25,0	24,9	24,8	24,7	24,6	24,5	
2	Стрибок у гору з розбігу	294	296	298	300	301	302	303	304	305	
3	Стрибок у довжину с/м.	2,00	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,50	

№ з/п	Вправи	9 клас									
		124	140	155	165	175	185	190	195	200	
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	25,0	24,8	24,6	24,5	24,4	24,3	24,2	24,1	24,0	
2	Стрибок у гору з розбігу	305	307	309	310	311	312	313	314	315	
3	Стрибок у довжину с/м.	2,16	2,25	2,30	2,35	2,38	2,40	2,45	2,50	2,60	

IV. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної підготовки відділення волейболу (юнаки)

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	24,5	24,3	24,1	24,0	23,9	23,8	23,7	23,6	23,5
2	Стрибок у гору з розбігу	317	318	319	320	321	322	323	324	325
3	Стрибок у довжину с/м.	2,25	2,30	2,40	2,45	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	23,2	23,0	22,8	22,6	22,4	22,2	22,0	21,8	21,5
2	Стрибок у гору з розбігу	322	324	326	328	330	332	333	334	335
3	Стрибок у довжину с/м	2,30	2,40	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70	2,75	2,80

№ з/п	Вправи	I курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	21,6	21,4	21,2	21,0	20,8	20,6	20,4	20,2	20,0
2	Стрибок у гору з розбігу	328	330	332	334	336	338	340	343	345
3	Стрибок у довжину с/м	2,74	2,76	2,78	2,80	2,82	2,84	2,86	2,88	2,90

IV. Прийомні та перевідні нормативи з загальної фізичної підготовки відділення волейболу (юнаки)

№ з/п	Вправи	II курс								
		124	140	155	165	175	185	190	195	200
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	20,8	20,6	20,4	20,2	20,0	19,8	19,6	19,4	19,0
2	Стрибок у гору з розбігу	330	332	334	336	338	340	343	345	350
3	Стрибок у довжину с/м	2,84	2,86	2,88	2,90	2,92	2,94	2,96	2,98	3,00

№ з/п	Вправи	III курс								
		124	140	155	165	175	185	190	195	200
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	18,9	18,4	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0
2	Стрибок у гору з розбігу	3,90	3,51	3,52	3,53	3,54	3,55	3,56	3,68	3,60
3	Стрибок у довжину с/м	2,80	2,85	2,90	2,95	3,00	3,05	3,10	3,15	3,20

V. Спеціальна фізична підготовка

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Верхня передача / на точність	9	11	13	15	17	19	21	23	25	
2	Нижня передача / на точність	9	11	13	15	17	19	21	23	25	
3	Напад по зонам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
4	Подача по зонам	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Верхня передача / на точність	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
2	Нижня передача / на точність	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
3	Напад по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4	Подача по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Верхня передача / на точність	24	26	28	30	32	34	36	38	40	
2	Нижня передача / на точність	24	26	28	30	32	34	36	38	40	
3	Напад по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4	Подача по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

V. Спеціальна фізична підготовка

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Верхня передача / на точність	28	30	32	34	36	38	40	42	45
2	Нижня передача / на точність	28	30	32	34	36	38	40	42	45
3	Напад по зонам	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	Подача по зонам	4	5	6	7	8	9	10	11	12

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Верхня передача / на точність	34	36	38	40	42	44	46	48	50
2	Нижня передача / на точність	34	36	38	40	42	44	46	48	50
3	Напад по зонам	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Подача по зонам	6	7	8	9	10	11	12	13	14

№ з/п	Вправи	I курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Верхня передача / на точність	34	36	38	40	42	44	46	48	50
2	Нижня передача / на точність	34	36	38	40	42	44	46	48	50
3	Напад по зонам	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	Подача по зонам	7	8	9	10	11	12	13	14	15

V. Спеціальна фізична підготовка

№ з/п	Вправи	II курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Верхня передача / на точність	44	46	48	50	52	54	56	58	60
2	Нижня передача / на точність	44	46	48	50	52	54	56	58	60
3	Напад по зонам	4	6	8	10	12	14	16	18	20
4	Подача по зонам	4	6	8	10	12	14	16	18	20

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Верхня передача / на точність	54	56	58	60	62	64	66	68	70
2	Нижня передача / на точність	54	56	58	60	62	64	66	68	70
3	Напад по зонам	9	11	13	15	17	19	21	23	25
4	Подача по зонам	9	11	13	15	17	19	21	23	25

VI. Програмний матеріал

1. Загальна фізична підготовка:

1. Ходьба, біг, крос;
2. Загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами;
3. Гімнастичні та акробатичні вправи на снарядах;
4. Легкоатлетичні вправи;
5. Вправи на тренажерах;
6. Лижний спорт;
7. Плавання;
8. Спортивні ігри;
9. Стрйові вправи;
10. Вправи з набивними м'ячами.

2. Спеціальна фізична підготовка:

1. Вдосконалення техніки, тактики;
2. Біг „Ялинкою”;
3. Біг на відрізки;
4. Вправи для розвитку скоромно-силової швидкості;
5. Вправи для розвинення стрибкової витривалості;
6. Вправи для розвинення спритності.

3. Технічна підготовка:

1. Техніка верхньої передачі;
2. Вправи для зв'язуючого гравця;
3. Нижня передача;
4. Нападаючий удар;
5. Подача плануюча;
6. Подача в стрибку;
7. Блокування.

4. Тактична підготовка:

1. Вдосконалення тактики: взаємодії гравців в лінії нападу, взаємодії гравців в лінії захисту;
2. Взаємодії між гравцями зони 2,3,4;
3. Взаємодії гравців після виходу зв'язуючого гравця з 1,6 та 5 зони;
4. Взаємодії гравців зі зв'язуючим гравцем після прийому подачі;
5. Вдосконалення поодинарного та групового блоку, взаємодії гравців на груповому блоці;
6. Вдосконалення догравуючих моментів, після захисних дій;
7. Подача плануюча в зони 1 і 5 та прийом подачі;
8. Подача в стрибку в зони 1 і 5 та прийом подачі.

5. Психологічна підготовка:

1. Загальна психологічна підготовка;
2. Психологічна підготовка до змагань;
3. Урахування індивідуальних особливостей кожного волейболіста під час підготовки команди до гри;
4. Використання засобів, які можуть підвищити психологічну надійність волейболіста під час виступу у відповідальних змаганнях;
5. Створення умов, що максимально наближені до змагань;
6. Визначення проміжних завдань;
7. Повторні само накази;
8. Продумання наступних ігрових дій;
9. Аналіз подумки негативних емоційних станів;
10. Зміна настанови на гру з пасивної на активну;
11. Вплив самонавіювання.

VII. Відновлюючі заходи:

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До числа основних педагогічних засобів відновлення належить:

- раціональне поєднання тренувальної роботи і відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу;
- різноманітність тренувальних засобів і методів;
- індивідуалізація тренувального процесу;
- психологічні засоби і фактори: створення позитивного емоційного фону тренування, оптимальні умови занять - якісний інвентар, художнє оформлення, музичний супровід занять та ін., переключення уваги, самозаспокоєння, самонакази, само-підбадьорювання, ідеомоторне тренування, аутогенне і психорегулююче тренування, нав'язний сон, відпочинок, раціональне дозвілля (читання, екскурсії та ін.);
- гігієнічні фактори (раціональний режим дня, достатній, 8-9 - годинний, нічний сон), тренування в сприятливий час після 8-ї і до 20-ї години, раціональне харчування, гігієнічні процедури;
- фізіотерапевтичні засоби (контрастний душ, збудливий та ін., парна і сухо-вітряна бані, різноманітні ВИДИ масажу).

VIII. Інструкторська та суддівська практика:

1. Загальні положення навчання та тренування.
2. Різноманітність тренувальних засобів і методів.
3. Індивідуалізація тренувального процесу.
4. Психологічні засоби і фактори.
5. Гігієнічні фактори.
6. Фізіотерапевтичні засоби.

7. Уміти складати комплекс вправ з фізичної, технічної, тактичної підготовки.
8. Уміти самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчати техніки, проводити урок з групами початкової підготовки, навчально-тренувальними групами.
9. Уміти скласти конспект занять.
10. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття.
11. Уміти складати положення про змагання.
12. Знати правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві змагань.
13. Уміти організовувати та проводити внутрішньо-шкільні змагання.
14. Отримати звання «Громадський інструктор», «Суддя по спорту».
15. Уміти і знати основи навчання та тренування.
16. Ознайомлення з документацією і підготовка звітної документації.
17. Вивчення дій на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.

IX. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки волейболу, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.

4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.

5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.

6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.

7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення волейболу.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригуючого характеру.

Під час занять з дівчатами по ЗФП, необхідно використовувати вправи з більшою амплітудою рухів, частою зміною пози, з вираженою ритмічністю і чергуванням напруження і розслаблення.