

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЕСЬГОНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №-1 от «31 » августа 2023г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ВСП»: \_\_\_\_\_  
Богданов А.Н. \_\_\_\_\_



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВОЛЕЙБОЛУ  
групп СОП-1, СОП-2, СОП-3  
на 2023-2024 учебный год**

Программу составил  
тренер-преподаватель  
Березкин Александр Михайлович

Срок реализации: 1 год.

Возраст воспитанников: от 7 до 18 лет

с. Кесьма

## «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена с учетом следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
8. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области. / Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодёжи», РМЦ, 2021. – 24 с. Составитель: Н.Э. Климова, старший методист РМЦ.
9. Устав МБУ ДО ВСШ.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Актуальность программы.** Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной

информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности общеразвивающей программы:** Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчитана на детей 7- 16 лет (девочки-мальчики, смешанные) и учитывает психофизиологические особенности данного возраста. Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрастам. Отличительные особенности данной программы заключается в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для детей 7- 17 лет. Желающих заниматься данным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

При реализации программы, чтобы она была результативной, учитываются возрастные особенности развития детей.

Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей,

связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

#### **Сенситивные (благоприятные) периоды развития**

Морфофункциональные показатели, физические качества	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

#### **Режим занятий для каждой группы:**

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 15 мин.

Общее количество часов в неделю - 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы – 216 часов.

Срок освоения программы – 3 года.

Основная форма организации образовательного процесса – групповая.

**1.2 Цель программы:** воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

**Задачи программы:**

**Образовательные задачи:** укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке.

**Развивающие задачи:**

- развивать любознательность как основу познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- улучшить двигательные способности,
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные задачи:**

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- повысить дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

### 1.3 Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный(тематический) план.

№	Виды подготовки	Группа подготовки		
		СОП-1	СОП-3	СОП-3
1	Теоретическая	6	6	6
2	Общая физическая	120	110	100
3	Специальная физическая: в т.ч. двусторонние игры	86	96	106
		11	14	18
4	Контрольные испытания	4	4	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## Группа СОП-1

Раздел подготовки	Содержание учебного материала	Количество часов в год
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России	1
	2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
	3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1
	4. Спортивные соревнования, их организация и проведение	1
	5. Основы техники и тактики избранного вида спорта	1
	6. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе соревнований и тренировок.	1
	<b>Итого часов теоретической подготовки</b>	<b>6</b>
Практические занятия	<i>1. Общая физическая подготовка</i>	<b>120</b>
	▪ подвижные игры и эстафеты	25
	▪ спортивные игры	20
	▪ общеразвивающие (с предметами и без), акробатические упражнения	40
	▪ легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, л/а кросс)	35
	<i>2. Специальная физическая подготовка</i>	<b>86</b>
	▪ упражнения для развития ловкости (жонглирование)	17
	▪ упражнения для развития быстроты	18
	▪ упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20
	▪ упражнения для развития специальной выносливости	20
	▪ двусторонние игры	11
	<i>3. Контрольные игры и соревнования</i>	<b>4</b>
		<b>Итого часов практических занятий</b>
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>216</b>

## Группа СОП-2

Раздел подготовки	Содержание учебного материала	Количество часов в год
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России	0,5
	2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,5
	3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1
	4. Спортивные соревнования, их организация и проведение	1,5
	5. Основы техники и тактики избранного вида спорта	1,5
	6. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе соревнований и тренировок.	1
	<b>Итого часов теоретической подготовки</b>	<b>6</b>
Практические занятия	<i>1. Общая физическая подготовка</i>	<b>110</b>
	▪ подвижные игры и эстафеты	20
	▪ спортивные игры	25
	▪ общеразвивающие (с предметами и без),	30

	акробатические упражнения	
	▪ легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, л/а кросс)	35
	<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>96</b>
	▪ упражнения для развития ловкости (жонглирование)	13
	▪ упражнения для развития быстроты	13
	▪ упражнения для развития скоростно-силовых качеств	28
	▪ упражнения для развития специальной выносливости	28
	▪ двусторонние игры	14
	<b>3. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>4</b>
	<b>Итого часов практических занятий</b>	<b>210</b>
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>216</b>

### Группа СОП-3

Раздел подготовки	Содержание учебного материала	Количество часов в год
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России	0,5
	2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,5
	3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1
	4. Спортивные соревнования, их организация и проведение	1,5
	5. Основы техники и тактики избранного вида спорта	1,5
	6. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе соревнований и тренировок.	1
	<b>Итого часов теоретической подготовки</b>	<b>6</b>
Практические занятия	<b>1. Общая физическая подготовка</b>	<b>100</b>
	▪ подвижные игры и эстафеты	25
	▪ спортивные игры	20
	▪ общеразвивающие (с предметами и без), акробатические упражнения	20
	▪ легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, л/а кросс)	35
	<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>106</b>
	▪ упражнения для развития ловкости (жонглирование)	20
	▪ упражнения для развития быстроты	20
	▪ упражнения для развития скоростно-силовых качеств	24
	▪ упражнения для развития специальной выносливости	24
	▪ двусторонние игры	18
	<b>3. Контрольные игры и соревнования</b>	<b>4</b>
	<b>Итого часов практических занятий</b>	<b>210</b>
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>216</b>

Тематическое планирование учебных часов. Группа: СОП-1

Содержание занятий	Периоды года									
	подготовительный						соревновательный		Переходный	Всего часов
№	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Общая физическая подготовка	14	15	14	15	13	13	11	13	12	120
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	9	11	86
Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке			1		1		1		1	4
Теоретическая подготовка	1					1	2	2		6
Участие в соревнованиях	По календарному плану									
Итого часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

### Тематическое планирование учебных часов Группа: СОП-2

Содержание занятий	Периоды года									
	подготовительный						соревновательный		переходный	Всего часов
№	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Общая физическая подготовка	13	14	13	14	12	12	10	12	10	110
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	10	13	96
Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке			1		1		1		1	4
Теоретическая подготовка	1					1	2	2		6
Участие в соревнованиях	По календарному плану									
Итого часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

### Тематическое планирование учебных часов. Группа: СОП-3



Содержание занятий	Периоды года									
	подготовительный						соревновательный		переходный	всего
№	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	часов
Общая физическая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	10	10	100
Специальная физическая подготовка	10	10	11	13	12	12	11	14	13	106
Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке			1		1		1		1	4
Теоретическая подготовка	2	2				1	1			6
Участие в соревнованиях	По календарному плану									
Итого часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

***Практическая часть. .1. Теоретическая подготовка.***

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

8. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

***3.2. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):***

#### 1. Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

#### 2. Гимнастические упражнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);  
- упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);

- упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

#### 3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

#### 4. Л/а упражнения.

Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра и т.д.

#### 5. Подвижные игры.

«Салки», «Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка» и другие.

#### 3.3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание, резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

### 3.4. Техничко- тактическое мастерство

#### 3.4.1. Техническая подготовка

*Техника нападения:* 1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,

отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### *Техника защиты:*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой поддачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием поддачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### 3.4.2. Тактическая подготовка.

##### *Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для поддачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на

точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### *Тактика защиты*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подач и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### 3.5. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения
- ставить и формировать для себя новые задачи
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

#### **Личностные результаты:**

- овладеть основами волейбола;
- овладеть техникой и тактикой приема мяча, нападающего удара, подачи;
- участвовать в соревнованиях;
- приобрести навыки самодисциплины, самовоспитания;
- овладеть техникой и тактикой игры в волейбол;
- приобрести навыки здорового образа жизни;

#### **Предметные результаты:**

- оказывать первую медицинскую помощь
- знать правила игры в волейбол;
- уметь организовать судейство;

## 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	216
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	нет
9	Окончание учебного года	31 мая

### 2.2. Условия реализации общеразвивающей программы

#### Материально – техническое обеспечение программы.

N п/п	Наименование Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
1	Сетка волейбольная со стойками комплект	1
2	Мяч волейбольный штук	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
3.	Барьер легкоатлетический	15
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект 3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	15
6.	Корзина для мячей	1
7.	Мяч теннисный штук	10
8.	Мяч футбольный	5
9.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
10.	Скакалка гимнастическая	15
11.	Скамейка гимнастическая	4
12.	Утяжелитель для ног	15
13.	Утяжелитель для рук	15
14.	Эспандер резиновый ленточный	15

**Кадровое обеспечение:** Программа реализуется тренером-преподавателем.

## Методическое обеспечение программы.

### Методические материалы:

#### Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	6
Теоретическая подготовка	-беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	-сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	-фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журналы; -научно-популярная литература; -оборудование и инвентарь	-участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	-контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	-контрольные нормативы и упражнения -текущий контроль
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература-инвентарь	-контрольные упр., - нормативы и контрольные тренировки. -текущий контроль.
Соревнования	контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	-протокол соревнований промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический

принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно- оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениям, обучение основам техники подготовки в волейболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

*Задачи основной части тренировки:*

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.



В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. Легко дозируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких

упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

### 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Стартовый контроль проводится вначале освоения программы с целью определения исходного уровня знаний и умений. Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) – осуществляется педагогом в форме наблюдений. Промежуточный контроль проводится в конце учебного полугодия - в форме сдачи контрольных нормативов.

Итоговый контроль/промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года/программы - в форме выполнения тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков. Метапредметные и личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса во время учебной и соревновательной деятельности.

### 2.4 Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП , СТТП.

#### ОФП.

Упражнение	6-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Челночный бег 5х6 м (сек)	12,0	11,2	11,0	11,0	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10,0
Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	3	4	5	5	5	6	6	7	7	7

	Спортивно-		
	10-12	13-15	16-17
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	3
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	зачет	3	3
Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	зачет	зачет	зачет

Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет-	3	3	3
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	зачет	2	3
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	зачет	2	3
Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	зачет	2	3
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	зачет	3	3

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (юноши, девушки)**

**Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке**

(девушки и юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	10-12лет	13-14лет	16-17лет
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	зачет	2	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	зачет		
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	зачет	2	3
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	зачет	3	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	зачет	3	4
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	зачет	4	6

*Контрольные вопросы по теории( знать/понимать)*

**I. Физическая культура и спорт в России.**

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Какое место занимает волейбол в общей системе физического развития?
3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

**II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.

3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

### III. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды трав и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

### IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

### V. Основы техники и тактики в волейболе

1. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

### VI. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по волейболу.

## 2.5 Список литературы.

### *Список литературы, рекомендуемый для педагога:*

1. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
6. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972

10. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами Методич. материалы. – М., 1962.
11. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
12. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

***Список литературы, рекомендованный для обучающихся.***

1. Ю.Д. Железняк Юный волейболист М. ФиС 1988г.
2. Ю.Д. Железняк К мастерству в Волейболе М. ФиС 1978г.
3. Е.В. Фомин «Физическая подготовка юных волейболистов» М. 1994
4. А.В. Беляев «Развитие физических качеств волейболистов» М. 1996
5. Под ред. Гоголева М.И. « Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение 1991
6. Просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.





