

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа Ипатовского района  
Ставропольского края

Согласовано  
на педагогическом совете  
МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района

протокол № 3 от «15» июня 2022 г.

Утверждаю  
Директор МКУ ДО ДЮСШ  
Ипатовского района  
А.Е.Колесников

« 15 » июня 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ВОЛЕЙБОЛ**

(для спортивно-оздоровительных групп)

Возраст обучающихся с 7 лет до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: стартовый уровень

ID-номер программы : 10809

Автор-составитель:  
Герасименко А.А.  
тренер-преподаватель

г. Ипатово, 2022 год

## Содержание

I.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Ожидаемые результаты	5
1.4.	Режим занятий	7
II	Учебно-тематический план	8
III	Содержание программы	9
IV	Методическое обеспечение программы	14
V	Педагогический и врачебный контроль	15
VI	Воспитательная работа	15
VII	Восстановительные средства и мероприятия	17
VIII	Диагностика результативности образовательного процесса. Условия реализации программы	18
IX	Литература	19
XI	Приложения 1 Календарный учебный график	20
	Приложение 2 Требования к кадрам	

## I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Ипатовского района (далее ДЮСШ). Данная Программа – нормативно правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок содержания изучения, формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса.

**Актуальность программы.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа по направленности является физкультурно-спортивной, по цели обучения: спортивно-оздоровительной, по форме организации, содержанию, процессу обучения - комплексной. Адресат Программы – дети и подростки от 07 до 18 лет, которые испытывают потребность в занятиях волейболом, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки и при этом имеют медицинский допуск к занятиям. Группы комплектуются из числа детей с любым уровнем физической подготовки, желающих заниматься волейболом.

Объем Программы составляет 228 академических часа. Срок реализации Программы – 1 год. Программа спроектирована на основании следующих нормативно-правовых актов:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

-Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

-Федеральный закон РФ от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"(далее Порядок);

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05 марта 2014 г., регистрационный N 31522)

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-Приказа Минпросвещения России от 03 сентября 2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

-Устава ДЮСШ.

Актуальность программы объясняется тем, что приобретённое умение– жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык сохраняется у человека на всю жизнь, поэтому необходимо своевременно научить навыкам игры детей, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и культуре здорового и безопасного образа жизни, создать условия для достижения спортивных результатов.

Отличительной особенностью и новизной Программы является то, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных.

Применение педагогических технологий при организации учебно-тренировочного процесса позволяет утверждать, что они являются одним из самых мощных средств социализации личности обучающегося, поскольку способствуют развитию творческих способностей, активности, самостоятельности и коммуникативности обучающихся. Это соответствует запросам общества и способствует обеспечению достойного уровня и совершенствованию качества дополнительного образования.

Особое внимание в Программе уделяется воспитательной работе с обучающимися, как обязательному аспекту деятельности ДЮСШ.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, в тренажерном зале, спортивном зале, спортивной площадке, лес. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с детьми, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Подготовлены методические рекомендации по организации проведения учебно-тренировочного процесса, дидактические материалы.

Форма реализации Программы основной формой обучения является очное занятие. Организационные формы обучения Групповые. Группы комплектуются из учащихся одной возрастной группы, допускается включение в группу учащихся смежной возрастной группы.

Уровень освоения Программы

Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности. На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике игры в волейбол с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Режим занятий, расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по два академических часа, общее количество часов занятий в неделю – 6 часов. Продолжительность академического часа – 45 минут.

## 1.2 Цели и задачи Программы

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игре в волейбол.

**Задачи реализации программы:**

**Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

**Развивающие:**

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

**Воспитательные:**

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

**Принципы Программы:**

**Системность** – занятия волейболом должны проводиться регулярно, в определенной системе, так как регулярные занятия дают больший эффект.

**Доступность** – физическая нагрузка на занятиях по волейболу должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности.

**Наглядность** – для успешного прохождения процесса совершенствования техники игры, объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

**Последовательность** и постепенность – во время изучения совершенствования техники игры простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – Программа) – физкультурно – спортивная .

## 1.3.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты Программа предполагает, что учащийся будет знать: - общие сведения о виде спорта;

- основы выполнения физических упражнений;

- основы техники игры

- о факторах, благоприятно действующих на здоровье; - о необходимости заботы о своем здоровье;

- правила безопасного поведения во время занятия; - правила выполнения базовых комплексов ОРУ;

- правила личной гигиены во время посещения занятий; - основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет уметь: - владеть приёмами игры в волейбол;

- владеть техникой игры,

- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки; - использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты Формирование здоровьесберегающей компетентности - сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта – любознательный, активный;

- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности; - владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;

- способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;

- умеет работать в команде;

- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;

- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты учащийся научится универсальным учебным действиям: Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;

- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;

- умение находить ошибки и исправлять их;

- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности:

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника. Формирование здоровьесберегающей компетентности

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;  
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска; - сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься волейболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта волейбол.

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель.

#### 1.4. Режим занятий.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Таблица № 1

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час).	Уровень спортивной подготовленности
<i>1. Спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>					
1-й год	7-17	15-18	3 3 тр. по 90 мин.	228	Прирост показателей ОФП

Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)

Этапы многолетней подготовки и группы	Общая физич.	Спец. физич.	Техническая	Тактическая	Интегральная
Спортивно-оздоровительный этап 7-17 лет	40	80	42	6	-

Формы занятий:

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- ✓ Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- ✓ Тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- ✓ Пребывание на учебно-тренировочных сборах;
- ✓ Проведение восстановительно - профилактических мероприятий;
- ✓ Просмотр видеозаписей;
- ✓ Инструкторская и судейская практика;
- ✓ Участие в соревнованиях.

В каникулярное время (июнь) организуется спортивно-оздоровительный лагерь. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

**способы проверки:**

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию волейбола.

**Должны уметь:**

1. Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по волейболу.

**Должны иметь навыки:**

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения.

**Формы подведения итогов:**

- Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по волейболу.
- Контрольно-оценочные и переводные испытания

**II. Учебно-тематический план на 38 недель**

учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

Таблица № 2

Виды подготовки	СОГ
	Весь период
Теоретическая	10
Общая физическая	78
Специальная физическая	16
Техническая	56
Тактическая	14
Игровая	52
Контрольные и календарные игры	16



Контрольные испытания	12
Медицинское обследование	4
<b>Всего часов за 38 недель</b>	<b>228</b>

### III. Содержание программы Спортивно-оздоровительная группа. (СОГ)

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов (см. таб. № 2), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола.

Программа СОГ обучения предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами волейбола.

#### *Задачи спортивно-оздоровительного этапа*

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, закаливание организма.
4. Привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.

#### *Задачи начальной подготовки*

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, закаливание организма.
4. Развитие быстроты, ловкости, гибкости.
5. Обучение основным техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
6. Начальное обучение тактическим действиям.
7. Подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

#### Спортивно-оздоровительные группы

№ раздела	Тема занятий	Количество часов	
		СОГ	
1	Теоретическая подготовка:	10	
	1.1. Физическая культура и спорт в России.	3	
	1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.	2	
	1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	

	1.4. Терминология, техника и тактика игры	2	
	1.5. Оборудование и контроль	2	
	1.6. Спортивные соревнования	2	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>48</b>	
	2.1. Гимнастические упражнения	8	
	2.2. Сила	12	
	2.3. Быстрота	10	
	2.4. Гибкость	8	
	2.5. Ловкость	10	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>	
	3.1. Прыгучесть	5	
	3.2. Быстрота движений	5	
	3.3. Упражнения для:		
	– приема и передачи мяча, нападающих ударов	3	
	– подачи и блокирования	3	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>56</b>	
	4.1. Техника нападения	28	
	4.2. техника защиты.	28	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	
	5.1. Нападение	7	
	5.2. Защита	7	
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>52</b>	
	6.1. Подвижные игры с элементами волейбола	52	
<b>7</b>	<b>Контрольные игры</b>	<b>16</b>	
	7.1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.	16	
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>12</b>	
	8.1. Нормативы		
<b>9</b>	<b>Медицинское обслуживание</b>	<b>4</b>	

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.** Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

**Тема занятий 1.1. Физическая культура и спорт в России.**

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

**Тема занятий 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

**Тема занятий 1.4. Основы техники и тактики игры.** Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

**Тема занятий 1.5. Оборудование и инвентарь.** Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

**Тема занятий 1.6. Спортивные соревнования.** Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

**Тема занятий 2.1. Гимнастические упражнения.** Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

**Тема занятий 2.2. Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

**Тема занятий 2.3. Быстрота.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

**Тема занятий 2.4. Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

**Тема занятий 2.5. Ловкость.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

**Тема занятия 3.1. Прыгучесть.** Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице.

**Тема занятий 3.2. Быстрота движений.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

**Тема занятий 3.3. Упражнения для развития приема и передач мяча.** Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

**Упражнения для выполнения нападающих ударов.** Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

**Упражнения при блокировании.** Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

##### **Тема занятия 4.1. Техника нападения.**

**Перемещения и стойки.** Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

**Передачи:** Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

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

**Подачи:** нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6 м, 9 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

**Нападающие удары:** прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

##### **Тема занятия 4.2. Техника защиты.**

**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.

**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 подачи.

**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; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

#### **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

##### **Тема занятий 5.1. Тактика нападения:**

**Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, 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.

**Групповые действия:** взаимодействия 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.

**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).

##### **Тема 5.2. Тактика защиты.**

**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.

**Групповые действия:** взаимодействие игроков при приеме подачи 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 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.

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

## **Раздел 6. Игровая подготовка.**

**Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами волейбола.** Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

## **Раздел 7. Контрольные игры.**

**Тема занятий 7.1. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.** Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## **Раздел 8. Контрольные испытания.**

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

**Тема занятий 8.1. Нормативы.** Для СОГ прирост показателей ОФП ( прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 30 м (5х6м), бег 92 м.) Для НП- 1 – выполнение норм по физической, технической и тактической подготовки ( не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 30 м (5х6м) , бег 92м; метание набивного мяча); испытания на точность передачи, подач, нападающих ударов, приемов, действия при передачах, в нападении, командные действия в защите.

## **IV. Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и

навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### **V. Педагогический и врачебный контроль.**

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985г. № 1672). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное- при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) -два раза в год.

##### ***Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля.***

###### ***Этапный контроль.***

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, измерение АД, ЭКГ, функции внешнего дыхания.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, кислородный долг.

Заключение: 1) о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий.

###### ***Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.***

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценки методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения. Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Заключение; при наличии патологии- прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационных мероприятия. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

### **Воспитательная работа.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.
  - ✓ Воспитание черт спортивного характера;
  - ✓ Формирование должных норм общественного поведения
  - ✓ Пропаганда здорового образа жизни
  - ✓ Воспитание патриотизма
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);
  - 1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.
  - 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
  - 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
  - 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
  - 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
  - 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
  - 7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

**1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

**2. Развитие процессов восприятия.** Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов утомление наступит быстрее.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

**3. Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

**4. Развитие тактического мышления,** памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

**5. Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**6. Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств- важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.



Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:*

1. осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура ит.п.);
3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

## VII. Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

### Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	задачи	Средства и мероприятия	Методические
1	2	3	4
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

*Педагогические средства восстановления включают:*

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств.
- Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха, создание положительного эмоционального фона;
- Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований, и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **VIII. Инструкторская и судейская практика.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние 3-4 года подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

### **IX. Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение.* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

### Х. Литература

1. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
6. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.

Приложение 1  
Календарный учебный график  
на 2022 – 2023 уч. год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
1.09.2022	31.05.23	38	228	114	Три раза в неделю

Приложение 2  
Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей образовательной программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям: - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы