МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОКА»

Рассмотрена на
педагогическом совете
(протокол от 24.03.2026г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Ока»
от 24 марта 2026 № 44од

Директор школы Гаврилов Сергей Васильевич

Подписано цифровой подписью: Директор школы Гаврилов Сергей Васильевич
Дата: 2026.04.08 10:39:03 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА « ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Горицкова Ирина Константиновна
инструктор-методист МБУ ДО «СШ «Ока»

округ Муром, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа по волейболу предполагает подготовку по виду спорта волейбол.

Программа разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Минспорта от 14.11.2025 № 970;
- Устава МБУ ДО «СШ «Ока».

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол, развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость

принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В данной программе представлено содержание работы в МБУ ДО «СШ «Ока» (далее Учреждение) на спортивно-оздоровительном этапе. Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по волейболу в Учреждении и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В программе практический и теоретический материал по каждому году обучения излагается только новый, но наряду с этим дается и старый для его закрепления и совершенствования. Занятия по теоретическому материалу проводятся в виде групповых собеседований. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, плакаты и учебные видео фильмы). Теоретические темы излагаются в учебных группах в соответствии с учебным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом обучающихся учебной группой и количеством асов, отведенных на данную тему. Чем старше спортсмен, тем глубже и полнее изучается материал. По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашнее задание по чтению как популярной, так и специальной литературы по волейболу, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы:

Обучающие:

-сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;

-сформировать знания в области физической культуры и спорта;

- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;

-развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;

-развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

- развить навыки помощника судьи, секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- -пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Новизна и отличительные особенности программы.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях,

мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Адресат программы:

Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся от 8 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по гендерному принципу по 12-25 человек, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 2 лет.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и заявления его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

3. Формы и режим реализации программы

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

- ✓ Общая физическая подготовка (ОФП): является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.
- ✓ Специальная физическая подготовка (СФП): развитие физических качеств, необходимых в виде спорта «волейбол».

- ✓ Технико-тактическая подготовка (ТТП): обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику.
- ✓ Теоретические занятия: имеют определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации тренировки, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения игры или задания в целом проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении и условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на тренировке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Режим занятий: Тренировочный процесс по волейболу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 2 к Программе), рассчитанным на 52 недели.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать 2-х часов. Расписание тренировок составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Под расписанием тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Учреждения и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год**.** Общий объем учебной нагрузки 312 часов в год, 6 часов в неделю.

4. Ожидаемые результаты

В результате освоения содержания обучающиеся будут знать:

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;

- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;

- способы и правила закаливания;

- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;

-правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола; - методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);

- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;

- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

<u>будут уметь выполнять:</u>

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;

- выполнять базовые технические элементы и их связки;

- играть в подвижные игры с элементами волейбола;

- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;

- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;

- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;

- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;

- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;

- анализировать результаты достижений команды во время и после соревновательной деятельности;

- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;

- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;

- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Пример теста для проверки теоретической подготовки:

Тест «Теория волейбола»

1. Какая страна считается родиной волейбола?
   a) Англия
   b) Франция
   c) США
2. В каком году, и кто придумал волейбол?
   a) 1891 г. - Джеймс Нейсмит
   b) 1895 г. - Уильям Морган
   c) 1896 г. - Пьер де Кубертен
3. Сколько игроков от каждой команды на поле?
   a) По 5
   b) По 6
   c) По 7
4. До скольки очков длится партия?
   a) 21
   b) 25
   c) 30
5. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не считая блока?
   a) 1
   b) 2
   c) 3
6. Какой ответ не нарушает правила волейбола?
   a) Можно ударить по мячу дважды, не считая блок.
   b) Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи.

c) Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.

7. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?
   a) Да
   b) Нет
   c) Судья назначает спорный мяч
8. В каком направлении совершается переход?
   a) По часовой стрелке
   b) Против часовой стрелки
   c) И первый и второй варианты правильные
9. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?
   a) 3 спереди, 3 сзади
   b) 2 спереди, 4 сзади
   c) 4 спереди 2 сзади
10. Укажите размеры волейбольной площадки?
   a) 16 на 9 метров
   b) 18 на 9 метров
   c) 20 на 10 метров
11. Какой вес волейбольного мяча?
   a) 240-250 грамм
   b) 260-280 грамм
   c) 265-285 грамм
12. Какого вида подачи не существует?
   a) Сверху
   b) Силовой
   c) Двумя руками снизу
13. В каком году была создана Международная федерация волейбола?
   a) 1941
   b) 1947
   c) 1952
14. Либеро в волейболе это?
   a) Игрок, действующий на блоке.
   b) Защитник, играющий на задней линии
   c) Нападающий игрок
15. Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?
   a) 1
   b) 2
   c) 3
16. В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?

a) 1955
b) 1960
c) 1964

17. Высота сетки для мужчин?
a) 2.24 м
b) 2,43 м
c) 2,45 м

18. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?
a) 1
b) 2
c) Без разницы

19. Сколько партий играется в профессиональном волейболе?
a) От 2 до 3
b) От 3 до 5
c) От 2 до 5

20. При счёте 24-24 до каких пор продолжается партия?
a) Кто набирает следующим очко, тот и победил
b) До тех пор, пока разница не будет 2 очка
c) Победит тот, кто первым наберёт 30 очков

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебно-тренировочного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

• проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

• объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявлением уровня освоения обучающимися упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

5. Учебный план и содержание программы

В учебном плане отражаются все разделы дополнительной общеразвивающей программы.

№п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Формы контроля и аттестации
1.	Вводное занятие и теоретическая подготовка	47	Беседа
2.	ОФП	90	Тестирование
3.	СФП	41	Тестирование
4.	ТТП	72	Тестирование
5.	Соревновательная подготовка (Интегральная)	54	Соревнования, учебная игра
6.	Диагностика и мониторинг	6	Контрольно-тестовые упражнения
7.	Итоговое занятие	2	Беседа (открытое занятие)
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	
	Количество часов в неделю	6	
	Всего часов	312	

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Содержание программного материала

1. Теория

1.1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

1.3. Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

1.4. Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

1.5. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

2. Практические занятия

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500 м, бег по пересеченной местности до1000 м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с медицинболом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры*:* «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных исходных положений.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90^0, 180^0;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы - для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.);

Упражнения для развития силы - для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

• в упоре лежа партнер держит ноги обучающегося за голеностопные суставы. Обучающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

• в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

• броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

Упражнения для развития силы - для мышц ног:

• приседания на одной и обеих ногах;

• приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;

• выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за подход.

• подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120^0), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

• прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

• прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

• прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

• прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

• прыжки на матах, песке, снегу, в воде;

• запрыгивание на предметы различной высоты;

• прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

• прыжки с отягощением веса 1-3 кг;

• серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

• прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

• серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг);

• выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

2.3. Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. 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. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

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

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного 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.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в 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, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокировании.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

3. *Практические умения*

3.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

3.2.Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

3.3.Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

6. Методическое обеспечение программы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики.

Первый этап—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические

средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-перподавателя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные обучающимся для понимания и самоконтроля.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся. Методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы всероссийской федерации волейбола.

7. Материально- технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий (таблица 2);

Таблица 2

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5кг)	Комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	3
3.	Доска тактическая	Штук	На тренировочный спортивный зал	1
4.	Корзина для мячей	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Мат гимнастический	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4

6.	Мяч волейбольный	Штук	На тренировочный спортивный зал	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3кг)	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	14
8.	Мяч теннисный	Штук	На тренировочный спортивный зал	14
9.	Мяч футбольный	Штук	На тренировочный спортивный зал	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	Штук	На тренера-преподавателя	3
11.	Протектор для волейбольных стоек	Штук	На тренировочный спортивный зал	2
12.	Секундомер	Штук	На тренера-преподавателя	1
13.	Сетка волейбольная с антеннами	Комплект	На тренировочный спортивный зал	2
14.	Скакалка гимнастическая	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	14
15.	Скамейка гимнастическая	Штук	На тренировочный спортивный зал	4
16.	Стойки	Комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17.	Табло перекидное	Штук	На тренировочный спортивный зал	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	14

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

8. Учебно-информационное обеспечение

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М.,

2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.

4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.

5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

7. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.

10.Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист».М.:«ФКиС», 1979 .

11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.

12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.

13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.

15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.

17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.

14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.

18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.

19. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.

20. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.

21. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.

22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.

23. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.

2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.

3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки,

тренировки, судейство. Спорт . 2019.

4.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.

5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013. 6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.

7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.

8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019

9.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.

11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

Интернет -ресурсы

https://volleyflyball.ru

https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-voleybol-526681.html http://www.volley.ru/ https://tvou-voleyball.ru/category/obuchenie/ https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html

https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parentreqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-hostsas-web-yp150&path=wizard&text=обучающий+сайт+волейболу&wiz_type=vital

9. Кадровое обеспечение.

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре волейбол.