

Документ подписан электронной подписью

Урсов Алексей Юрьевич

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.

БАГРАТИОНОВСКА"

Подписано: 25.09.2023 18:47 (UTC)

ионовский муниципальный округ  
й области»

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

**Принята на педагогическом  
совете**

**«26» декабря 2022 г.**

**Протокол № 3 внеплановый**

**Утверждаю**

**Директор МАУ ДО « ДЮСШ  
г. Багратионовска»**

**А. Ю.Урсов**

**«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.**

**Приказ № 93 от 26. 12. 2022 года**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

для детей : \_\_\_\_\_ 9 – 18 лет

срок реализации программы: \_\_\_\_\_ 3 года

Программу разработали:

Зам. директора по УВР –Гаврысь В.А.

Тренер-преподаватель - Жарчинская Н.Г.

г. Багратионовск  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
<b>1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>5</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>6</b>
2.1. Теоретическая подготовка .....	6
2.2. Общая физическая подготовка .....	7
2.3. Специальная физическая подготовка.....	7
2.4. Основы технической подготовки.....	9
2.5. Основы тактической подготовки.....	9
2.6. Игровая подготовка.....	10
2.7. Соревновательная деятельность.....	10
2.8. Итоговая аттестация.....	10
<b>3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>13</b>
3.1. Организация тренировочного процесса.....	13
3.2. Педагогический контроль эффективности учебно -тренировочного процесса.....	13
<b>4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....</b>	<b>15</b>
<b>5. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ .....</b>	<b>15</b>
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....</b>	<b>17</b>
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – волейбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (с изменениями на 15 июля 2015 года) МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИКАЗ от 30 августа 2013 года N 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол», Приказа Министерства спорта РФ № 939 от 15.11.2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам"

**Направленность программы** - дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки волейболистов для групп, осваивающих дополнительные общеобразовательные программы, согласно реализации Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки волейболистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

**Актуальность программы** - программа охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров.

Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, заключается в формировании позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол» способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок больше раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности программы.** Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего

(фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта, для дальнейшего применения на этапе предпрофессиональной подготовки. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

**Адресат программы** программа предназначена для реализации в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта волейбол обучающихся возрастной категории с 9 до 18 лет.

**Объем и срок освоения программы.** Срок освоения программы 3 года. На полное освоение программы требуется 132 недели - 498 часов. Один модуль - 1 учебный год (10 месяцев учебно-тренировочных занятий), 44 недели - 166 часов в условиях спортшколы и включает в себя: проведение учебно-тренировочных занятий и соревновательную деятельность (41 неделя-123 часа) и проведение сборов (учебно-тренировочные занятия и соревновательная деятельность) в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» (отделение в пос. Пятидорожное), в течение первой смены - 21 день (3 недели-43 часа учебно-тренировочных сборов).

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации учебного процесса.** Набор детей в спортивно-оздоровительные группы по волейболу – свободный. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 15-20 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Общее количество часов в год (10 учебных месяцев) – 166 часов. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Учебный год начинается с 01 сентября. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45мин) с четом возрастных особенностей, установлены 10-минутные перерывы.

**Педагогическая целесообразность.** Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности

организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

**Формы подведения итогов реализации программы** – сдача промежуточных, контрольно-переводных и итоговых испытаний обучающимися согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях) в МАУ ДО «ДЮСШ Г.БАГРАТИОНОВСКА».

**Цель:** Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий волейболом.

#### **Задачи:**

##### **1. Образовательные:**

- обучить основным техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела

«Физическая культура и спорт» – спортивные игры (волейбол);

- обучить основным тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

## 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

## 3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### Условия комплектования учебных групп.

Год обучения	Возраст обуча-ся, лет	Кол-во обуча-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час.) / Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>Спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>					
Весь период	9-18	15-20	3	до 166 / 3-4	Прирост показателей ОФП

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. В данной программе сохранена соразмерность развития основных

физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии - особенности развития детского организма, а также модельные характеристики баскетболиста. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием для роста показателей физической подготовки юных волейболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

#### **Соотношение средств (видов) подготовки по годам обучения (в %).**

<b>Средства подготовки</b>	<b>Этапы подготовки</b>		
	<b>Спортивно-оздоровительный</b>		
	<b>До года</b>	<b>Свыше года</b>	
Общая физическая	30	25	25
Специальная физическая	15	16	16
Техническая	20	21	21
Тактическая	15	15	15
Игровая	15	17	17
Соревнования	5	6	6



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**1. Учебный период** длится с 1 сентября по 30 июня (занятия проводятся по расписанию, утверждённому на 1 сентября учебного года)

**2. Продолжительность учебного периода:** Начало учебного периода – 1 сентября  
 Окончание учебного периода – 30 июня  
 Продолжительность учебного периода – 44 недели

Программа	Год обучения	Месяц	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «Волейбол»	1, 2, 3 год обучения (10 месяцев в год)	<b>Числа</b>	2,4,5,7,9,11,12,14,16,18,19,21,23,25,26,28,30			2,3,5,7,9,10,12,14,16,17,19,21,23,24,26,28,30,31			2,4,6,7,9,11,13,15,18,20,21,23,25,27,28,30			2,4,5,7,9,11,12,14,16,18,19,21,23,25,26,28,30		
		<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «Волейбол»	1, 2, 3 год обучения (10 месяцев в год)	<b>Числа</b>	4,6,8,9,11,13,15,16,18,20,22,23,25,27,29,30			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,19,20,22,24,26,27			1,3,5,6,8,10,12,13,15,17,19,20,22,24,26,27,29,31			2,3,5,7,9,10,12,14,16,17,19,21,23,24,26,28,30		
		<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Май			Июнь						
			Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	
Общеразвивающая «Волейбол»	1, 2, 3 год обучения (10 месяцев в год)	<b>Дни недели</b>										
		<b>Числа</b>	1,3,5,7,8,10,12,14,15,17,19,21,22,24,26,28,29			1,2,3,4,7,8,9,10,11,14,15,16,17,18,21,23,25,28,30						
		<b>Действие</b>	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию						

**3. Комплектование групп:** с 1 сентября по 15 сентября. Занятия во время набора учебных групп проводятся согласно расписания занятий

**4. Регламент образовательного процесса**

Продолжительность учебной недели – 6 дней с 14.30 до 21.00

Количество учебных смен – 1 смена с 14.30 до 21.00

**5. Объем образовательной нагрузки на одну группу:** 3 часа в неделю, что составляет учебный период -166 часов на освоение программы одного модуля.

Занятия проводятся – по группам в спортивном зале, занятия на стадионе по решению тренера-преподавателя могут проводится двумя группами одновременно.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ДЮСШ.



## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки обучающихся по дополнительной общеразвивающей образовательной программе составлен на 44 недели, 41 неделя в условиях спортивной школы, 3 недели в условиях летнего оздоровительного лагеря.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	-	-	1	1	-	-	7
2	Общая физическая подготовка ОФП	3	4	4	3	3	3	4	4	3	10	-	-	41
3	Специальная физическая подготовка СФП	2	3	3	2	2	2	3	3	2	9	-	-	31
4	Основы технической подготовки	4	3	3	5	5	4	5	4	4	11	-	-	48
5	Основы тактической подготовки	2	3	3	2	2	2	2	2	3	10	-	-	31
6	Игровая подготовка	-	-	-	-	1	1	-	-	-	2	-	-	4
8	Соревновательная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	4
9	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за месяц</b>		<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>166</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Теоретическая подготовка.

№ п/п	Тема теоретической подготовки	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,5
5.	Правила игры в волейбол	2
6.	Места занятий и инвентарь	0,5
7.	Основы техники игры и техническая подготовка	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>7</b>

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

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

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

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

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

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

**7. Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в волейболе. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

## 2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Два капитана», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Воробьи и вороны», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту»

- ОРУ: с предметами и без предметов;

- 1) для мышц рук и плечевого пояса;

- 2) для мышц шеи;

- 3) для мышц ног и тазового пояса;

- 4) для мышц туловища;

- 5) для мышц всего тела.

- Бег: 20,30,60 м, повторный бег- два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и

по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м(с 13 лет), 100м(с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

- Прыжки: в высоту, в длину, на двух ногах, на одной ноге, через скакалку, на скамейку, через барьер, по ступенькам, разнообразные подскоки и т.д.
- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность, метание цель, на дальность с места, с шага, с разбега.
- Акробатические упражнения. Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

### **2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением, с преодолением препятствий. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки через барьеры. Выпрыгивание вверх из приседа. Бег по лестнице, через ступеньку, через две и т.д.
- Координации движений. Жонглирование теннисными мячами. Работа у стены и в парах с двумя мячами. Выполнение передачи после кувырка, после 2-3 кувырков. Перемещение по бревну. Выполнение различных упражнений на координацию (подбросить мяч, кувыркнуться, поймать мяч) и т.д.
- Специальной выносливости. Прыжковая выносливость проявляется в многократном выполнении прыжковых действий с максимальными мышечными усилиями при нападающих ударах, блокировании, вторых передачах. Для совершенствования скоростной выносливости наиболее эффективными являются повторный, интервальный и соревновательный методы. Используются в основном имитационные и игровые упражнения с мячом. Силовая выносливость наиболее успешно совершенствуется с помощью специальных упражнений, позволяющих предъявлять повышенные требования к мышцам, несущим основную нагрузку в игровой деятельности волейболистов. Это упражнения, близкие по внешней и внутренней структуре с техническими приемами.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

- Упражнения силовой подготовки. Упражнения с отягощениями- приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча(1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, по без касания мячом стены (с 14 лет- прыжки па одной ноге).

- Упражнения для развития гибкости. Наклоны, махи руками и ногами, упражнения для кистей рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

## **2.4. Основы технической подготовки**

Техника выполнения верхней передачи. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхней передачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

Техника выполнения нижней передачи. Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижней передачи. Поведение игрока при выполнении нижней передачи. Правила безопасного выполнения передачи.

Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения верхнего и нижнего приема мяча. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя приема. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нападающего удара. Техника разбега. Техника напрыгивания. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время нападающего удара. Правила безопасного выполнения нападающего удара.

Техника выполнения блока. Выполнения одиночного блока. Выполнение блока после перемещения.

## **2.5. Основы тактической подготовки**

Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар по задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении передач на удар;

## **2.6. Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

## **2.7. Соревновательная деятельность**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончании соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.



Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера преподавателя и судьи.

**План учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.  
Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения (в часах).**

Виды подготовки	Этап спортивного оздоровления		
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	7	7	7
Общая физическая	41	41	41
Специальная физическая	31	31	31
Техническая	48	48	48
Тактическая	31	31	31
Игровая	4	4	4
Соревновательная	4	4	4
Восстановительные мероприятия	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	-
Медицинское обследование	-	-	-
<b>Всего часов за 44 недели*</b>	<b>166</b>	<b>166</b>	<b>166</b>

*\*Общий объем подготовки рассчитан на 44 рабочие недели  
(41 в рамках ДЮСШ, 3 в летнем спортивно-оздоровительном лагере)*

## 2.8. Итоговая аттестация

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.
3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.
4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол».

#### **Программа тестирования:**

- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Подтягивание на высокой перекладине (мальчики-юноши), низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
- Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
- Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.

<b>ЮНОШИ</b>		<b>9-10 лет</b>			<b>11-12 лет</b>			<b>13-15 лет</b>			<b>16-17 лет</b>			<b>18 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка нормативы</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>О</b> <b>Ф</b> <b>П</b>	Челночный бег 3x10м(сек)	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,1	9,4	9,8	8,7	9,0	9,4	8,2	8,5	8,8
	Прыжок в длину с места(см)	140	130	120	160	150	140	185	175	165	210	200	185	215	210	200
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	1	4	3	2	6	4	3	10	8	6	12	10	8
	Бег 30 м (сек)	5,7	6,0	6,6	5,4	6,0	6,6	5,1	5,8	6,5	4,3	5,1	5,8	3,8	4,3	5,1
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	18	15	12	19	17	13	19	17	15	21	19	17	24	22	20
<b>ДЕВУШКИ</b>		<b>9-10 лет</b>			<b>11-12 лет</b>			<b>13-15 лет</b>			<b>16-17 лет</b>			<b>18 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка нормативы</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>О</b> <b>Ф</b> <b>П</b>	Челночный бег 3x10м(сек)	10,4	10,6	10,9	10,1	10,4	10,6	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,2	9,5	9,8
	Прыжок в длину с места(см)	130	125	120	145	140	135	155	150	145	170	160	150	175	165	155
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	7	5	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10
	Бег 30 м (сек)	6,0	6,3	7,2	5,8	6,3	7,2	5,5	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6	4,3	5,1	5,8
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	16	13	10	17	14	11	18	15	12	20	16	13	22	20	18

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **3.1. Организация тренировочного процесса.**

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий: теоретическое, практическое, комбинированное, соревновательное.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед игрой. С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **3.2. Педагогический контроль эффективности учебно-тренировочного процесса.**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП.

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Волейбол»

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.
2	Общая физическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося.
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося.
4	Основы технической подготовки волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося.
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи.

### **3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется

опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

### **К концу обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся**

#### **Знают:**

- гигиенические требования к обучающимся, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития волейбола в России и терминологию избранной игры;
- основные правила игры в волейбол;
- основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;
- основные приемы тактических действий в нападении и в защите;
- правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером и сверстниками.

#### **Умеют:**

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические и тактические действия в игре;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

### **Мотивационная сфера (интерес)**

Формируется интерес к самостоятельным и регулярным занятиям физической культурой.

90% обучающихся спортивно-оздоровительной группы по итогам зимнего или летнего фестиваля ГТО имеют не ниже серебряного знака ГТО в своей возрастной категории.

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками и судейской вышкой.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося – 15-20 шт;
- корзина для мячей – 2 шт;
- сумка для мячей – 2 шт;
- набивные мячи - на каждого обучающегося – 15-20 шт;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 шт;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15-20 шт;
- обруч гимнастический – 10 шт;
- утяжелители (комплект- для рук, ног, поясной) – 10 компл;
- волейбольная сетка – 1 шт;
- резиновые эластичные бинты – 10 шт;
- гимнастический мат – 4 шт;
- комплект гантелей (1-3 кг с шагом 0,5 кг) – 5 компл;
- насос с иглой – 1 шт;
- футбольный мяч – 1 шт;
- баскетбольный мяч – 1 шт;
- теннисный мяч – 10 шт;
- свисток – 2 шт;
- секундомер – 1 шт

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3 шт;
- гимнастическая стенка – 3 шт.



## ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2006 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2005
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».2008 г.
4. Волейбол. – М: Федерация волейбола России. – 2005. - №4.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол. – В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. – С.3-95
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,2009.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 2006
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник - М., 2008.
9. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М., 2005.
- 10.Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебник / Под редакцией Ю. Д. Железняка. - М., 2009.
- 11.Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2004.
- 12.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – 2009.
- 13.Спортивная медицина: справочная издание. – М.,2011.
- 14.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2010.
- 15.Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. 2005г.
- 16.<http://www.youtube.com/watch?v=1deFI8WxJp0&index=3&list=PLCD95B0CB37FC4B8C>
- 17.<https://www.youtube.com/watch?v=TI510uIxxOc&index=32&list=PL72D5B9E5BC330FD9>
- 18.<http://www.volley.ru/>