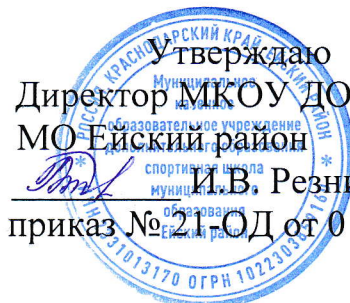


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МКОУ ДО СШ  
МО Ейский район  
И.В. Резниченко  
приказ № 21-ОД от 01.09.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по виду спорта  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 1 год : 184 ч.  
**Возрастная категория:** от 14 до 18 лет  
**Состав группы:** до 20 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**

Автор-составитель:  
Мезинцева Н.Л.,  
тренер-преподаватель

п.Октябрьский, 2023

## Оглавление

1	Пояснительная записка	3
1.1	Характеристика вида спорта волейбол	4
1.2	Ожидаемые результаты освоения программы	8
2	План учебного процесса на 46 недель	10
2.1	Содержание программного материала	11
3	Организационно-методические условия реализации программы	16
4	Условия реализации программы	17
5	Список литературы	22
6	Приложение №1	24
7	Приложение №2	25

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня по виду спорта «волейбол» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79);
- приказом Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Устава МКОУ ДО СШ МО Ейский район;
- иных документов.

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры - приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни.

Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

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.

### **1.1. Характеристика вида спорта волейбол.**

Волейбол (англ. volleyball от volley- «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball- «мяч»).

Волейбол - это командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Цель игры - направить мяч над сеткой для приземления его на площадке

соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за» или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать.

Спортивная дисциплина волейбол (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18x9 м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25...).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете: 2:2, решающая, 5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

### **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.

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.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 обучающихся 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 обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**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, 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 учащихся 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.

### **Профориентация.**

Учащиеся познакомятся с профессиями: учитель физической культуры, тренер-преподаватель.

Выпускник может заниматься следующими видами деятельности:

- педагогической и тренерской деятельностью во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности;
- управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- выполнение научно-исследовательской деятельности с области физической культуры и спорта.

### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на обучающихся 14-18 лет, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по 12-20 человек.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением 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.

**Форма занятий** - групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

**Режим занятий:** программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю, 42 учебные недели. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

Общий объем учебной нагрузки 168 часов в год (Таблица №1).

Таблица №1

**Распределение недельной нагрузки по годам обучения  
базового уровня по виду спорта «Волейбол»**

Год обучения	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Всего часов в год
1	2	2X2	4	46	184

**Формы учебного процесса.**

Форма организации занятий - очная, групповая.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

**Тип занятий:** теоретические, практические, игровые, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 1 год.

**1.2. Ожидаемые результаты освоения программы.**

**Предметные:**

Получат знания о технике и тактике игры в волейбол и обучатся приемам игры.

Сформируют начальные навыки судейства.

Научатся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

**Метапредметные:**

Разовьют и укрепят своё здоровье.

Разовьют двигательные способности (силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности), сформируют правильную осанку. Разовьют

навыки коллективной спортивной игры.

**Личностные:**

Сформируют устойчивый интерес к игре в волейбол.

Воспитают в себе моральные и волевые качества, разовьют чувство товарищества и взаимопомощи.

**Формы контроля и подведения итогов.**

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

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.

Выявление уровня освоения учащимися упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории учащихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической (Таблицы №2,3,4).

Таблица №2

Контрольно-тестовые упражнения для оценки уровня освоения программы.

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м (сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
14	высокий	5.6	5.8	19	17	176	164
	средний	5.7	5.9	17	15	172	158
	низкий	5.8	6.0	15	13	168	152
15	высокий	5.5	5.7	20	18	180	168
	средний	5.6	5.8	18	16	176	164
	низкий	5.7	5.9	16	14	172	160
16	высокий	5.4	5.6	21	19	184	172
	средний	5.5	5.7	19	17	180	168
	низкий	5.6	5.8	17	15	176	164
17	высокий	5.3	5.5	22	20	188	176
	средний	5.4	5.6	20	18	184	172
	низкий	5.5	5.7	18	16	180	168
18	высокий	5.2	5.4	23	21	202	180
	средний	5.3	5.5	21	19	188	175
	низкий	5.4	5.6	19	17	184	170



Таблица №3

возраст	уровень	СФП			
		Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Прыжок вверх с места толчком с двух ног, со взмахом рук (см)	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
14	высокий	550	480	48.0	45.0
	средний	480	460	46.0	43.0
	низкий	430	400	44.0	41.0
15	высокий	590	510	50.0	47.0
	средний	550	470	48.0	45.0
	низкий	500	420	46.0	43.0
16	высокий	645	540	52.0	49.0
	средний	590	510	50.0	47.0
	низкий	530	480	48.0	45.0
17	высокий	700	570	54.0	51.0
	средний	655	540	52.0	49.0
	низкий	600	500	50.0	47.0
18	высокий	785	600	56.0	53.0
	средний	730	560	54.0	51.0
	низкий	690	510	52.0	49.0

Таблица №4

возраст	уровень	ТТ					
		Передача мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)		Передача мяча сверху		Подача в пределы площадки (подача в указанную зону)	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
14	высокий	4		25		4	
	средний	3		24		3	
	низкий	2		23		2	
15	высокий	5		26		5	
	средний	4		25		4	
	низкий	3		24		3	
16	высокий	5		27		6	
	средний	4		26		5	
	низкий	3		25		4	
17	высокий	6		28		7	
	средний	5		27		6	
	низкий	4		26		5	
18	высокий	6		29		8	
	средний	5		28		7	
	низкий	4		27		6	

## 2. План учебного процесса на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Таблица №5

Разделы программы	1 год обучения	Формы контроля и аттестации
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>	
<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>126</b>	
ОФП	36	тестирование
СФП	54	тестирование
Технико-тактическая подготовка	36	тестирование
<b>3. Практические умения</b>	<b>40</b>	
Соревновательная подготовка (интегральная)	29	Соревнования, учебные игры.
Инструкторская и судейская практика	9	учебные игры, судейство
Контрольно-тестовые упражнения	2	
<b>Всего часов</b>	<b>184</b>	

Таблица №6

### Соотношение разделов подготовки учебного плана по отношению к общему объему учебного плана по общеразвивающей программе базового уровня в области ФК и спорта

№ п/п	Разделы программы	Соотношение разделов подготовки учебного плана по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области ФК и спорта
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	10%
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	68%
2.1	Общая физическая подготовка	20%
2.2	Специальная физическая подготовка	30%
2.3	Технико-тактическая подготовка	20%
<b>3</b>	<b>Практические умения</b>	22%
3.1	Соревнования	16%
3.2	Инструкторская и судейская практика	5%
3.3	Контрольно-тестовые упражнения	1%

Календарный учебный график представлен в Приложении №1.

Годовой план-график учебно-спортивной работы представлен в Приложении №2.

### 2.1. Содержание программного материала .

#### Теория.

**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 Море 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.

### **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

### **Оснащение спортсмена.**

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

### **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. Протокол ведения игры. Способ проведения соревнований: круговой способ, способ с выбыванием.

### **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.

### **Практическая подготовка.**

**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 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. 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 мед.болом.

*Развитие силовых качеств:* лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики - подтягивание из вися, подъем из вися 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».

### **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 и.п.

*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<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>;
- 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 (0,5-1 кг.);
- *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 занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся 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;
- *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 проход.

- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до  $120^{\circ}$ ), 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.

**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 блокирование.*

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»)

### **Практические умения.**

- Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится 1 раз в год ( май месяц), согласно контрольно-тестовых упражнений.

- 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.

- Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

### **3. Организационно-методические условия реализации программы.**

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

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 занимающихся 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 педагога, 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 занимающихся.



Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам - главная суть метода самооценки.

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

### **Структура тренировочного занятия:**

#### *1. Подготовительная часть.*

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающего. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий. Продуктивная разминка состоит из трех фаз: цель первой фазы - постепенная мобилизация организма; легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС); вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы; особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног; последняя фаза является наиболее интенсивной, здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

*2. Основная часть.* Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями: задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части; задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части; динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

*3. Заключительная часть.* Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

#### **4. Условия реализации программы.**

Занятия по программе «Волейбол» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивная база:

зал 9X18;

открытая плоскостная волейбольная площадка.

Материально-техническое обеспечение:

сетка волейбольная 1 шт.;

стойки волейбольные 2 шт.;

гимнастическая стенка 2-4 секций;

гимнастические скамейки 2-4 шт.;

мячи волейбольные 9 шт.

#### **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.

#### **Рабочая программа воспитания.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юным спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих

факторов социальной системы воспитания - семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера - преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно - полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

### **Календарный план воспитательной работы**

№п /п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»	июнь август сентябрь октябрь  в течении года
1.2.	Режим питания и отдыха	<u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий - душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины.	

		<p><u>Практическое изучение:</u>  Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий -душ, баня, водные процедуры, массаж, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль.  Витаминизация.</p>	
1.3.	Профилактика травматизма	<p><u>Беседы:</u>  Понятие травматизма. Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм.  <u>Практическое изучение:</u> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.</p>	в течение года
<b>2.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
2.1.	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Практическая подготовка:  Проведение физкультурно-массовых мероприятий</p> <p>Встречи с именитыми, спортсменами, ветеранами военной в течение года.</p>	<p>Беседы:  «Наш дом-Россия»  «Война - печальной слова нет»</p> <p>Ознакомление с государственными символами России.</p> <p>Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне;  Турнир посвященный Дню защитника Отечества «Своих не бросаем»;</p> <p>Турнир «Мы помним тебя, Беслан»</p> <p>Организация встреч с именитыми спортсменами , ветеранами военной службы , проведение бесед, мастер - классов, службы показательных выступлений.  Участие в спортивных соревнованиях.</p>	<p>В течение года</p> <p>Май</p> <p>Февраль</p> <p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p>
3.	Лекционно-просветительная	<p>Беседа о информационной безопасности.  Участие в соревнованиях: правила</p>	В течение года

	работа со спортсменами	поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на соревнованиях. Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения. Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»	
4.	Работа с родителями	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и спортсменов: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	В течение года

### 3. Информационно-методическое обеспечение программы

1. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>.
2. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>.
3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru>.
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.
6. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru>.
7. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>.
8. Будущее - за волейболом [Электронный ресурс]-<http://sportfiction.ru/articles/budushchee-za-voleybolom/>.

9. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс]- <https://volley.ru>.  
10. Сайт проекта «ФизкультУра». [Электронный ресурс]- Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

Видео уроки волейбола- <https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

Семинар-волейбол-

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLgxXmpNt-lqvSIRcsLc-dxAjq59oVou9>

Видео уроки по волейболу- <http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/>

Обучение волейболу детей- [https://vk.com/video-139956204\\_456239363](https://vk.com/video-139956204_456239363)

### **Список литературных источников.**

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003.
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л.Свиридов, О.С.Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС, 1983.
5. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 1978.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.
8. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
9. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
10. Ю.О. Зражевский, В.Б. Шпитальный, «Педагогическое наблюдение и экспериментальная оценка в работе тренера-преподавателя», Краснодар, 1995.
11. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э.: Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
14. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
15. Лазаренко Г.В., «Основы теории и методики физического воспитания»,(1-2 части), КГАФК Краснодар,2002.
16. Величко В.К., «Физкультура без травм», Москва «Просвещение»,1993.
17. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999..
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте.- Киев 1999
19. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2004.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д.Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
21. Учебный материал по волейболу: Учеб.-метод. Указания/ Сост. В.М. Шулятьев. –Омск, 1991.

22. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. - М. 1998.
23. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
24. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. - Омск, 1990.
25. Суслов Ф.П, Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки -М 1995.
26. Спортивная медицина: справочное издание -М., 1999 Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова.-М.,2000.
27. А.В. Плешкань, «Современные основы теории и методики детско-юношеского спорта», Краснодар, 1998
28. Ю.О. Зражевский, В.Б. Шпитальный, «Педагогическое наблюдение и экспериментальная оценка в работе тренера-преподавателя», Краснодар, 1995.
29. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. - М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.
30. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019 – 184 с.









Приложение №2

Утверждаю  
Директор МКОУ ДО СШ  
МО Ейский район  
\_\_\_\_\_И.В.Резниченко

Годовой план-график учебно-спортивной работы  
отделения волейбола группы СО  
тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Содержание	Месяц												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>													<b>18</b>
История и пути развития современного волейбола.													
Техника безопасности при занятиях волейболом.													
Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.													
Оснащение спортсмена.													
Правила соревнований по волейболу.													
Общая и специальная физическая подготовка.													
<b>Практическая подготовка:</b>													<b>126</b>
ОФП													36
СФП													54
Технико-тактическая подготовка													36
<b>Практические умения</b>													<b>40</b>
Соревновательная подготовка(интегральная)													29
Инструкторская и судейская практика													9
Контрольно-тестовые упражнения													2
<b>Всего часов:</b>													<b>184</b>

Зам. директора

Г.В.Гончар

