

Принята на педагогическом совете

АОУДО «ФСК»

Протокол № 4 от 28.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора АОУДО «ФСК»

Н.В.Рузавина

«        »        2020 г.

**Автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Физкультурно-спортивный комплекс» города Алатыря Чувашской Республики**

**ВОЛЕЙБОЛ**  
**дополнительная общеразвивающая образовательная**  
**программа по виду спорта волейбол для возраста от 7 до 18 лет**

Разработчик:  
Тренеры-преподаватели  
АОУДО «ФСК»  
Кичайкин И.Н.

Рецензенты:  
Учитель физической культуры  
МБОУ «Гимназия № 6»  
Килеев В.Е.

город Алатырь Чувашской Республики  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. Воспитательная работа
5. Техника безопасности
6. Система контроля и зачетные требования
7. Перечень информационного обеспечения

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта волейбол (далее - Программа) разработана с целью создания Автономным образовательным учреждением дополнительного образования «Физкультурно-спортивный комплекс» города Алатыря Чувашской Республики развивающей образовательной среды, обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дополнительного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся; комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей волейболу в спортивно-оздоровительных группах. Возраст детей, участвующих в реализации Программы 8-17 лет. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа определяет задачи, режим тренировочной работы, основные требования по общей физической и специальной физической подготовке, условия зачисления на спортивно-оздоровительный этап и возможность перевода на следующие уровни обучения. В ней представлен учебный план, методические рекомендации по планированию тренировочной работы, описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке.

Программа разработана руководствуясь Федеральным стандартом спортивной подготовке по виду Спорт волейбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 680.

### Актуальность и новизна Программы

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

#### Актуальность программы

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

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное

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

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.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

##### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

### Задачи:

#### Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

#### Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

#### Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Примерный учебный план на 42 недели тренировочных занятий в год

Таблица №1

№ пп	Разделы подготовки	Распределение часов
1	Общая физическая подготовка	85
2	СФП, ТТП	100
3	Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях	15
4	Самостоятельная работа	48
5	Медицинское обследование	4
	Общее количество часов	252

Распределение времени в учебном плане на предметные области осуществляется в соответствии с конкретными задачами данного периода (года) обучения

Наполняемость учебных групп и режим работы

Таблица №2

Минимальный возраст для зачисления на этап	Минимальное количество детей в группах	Максимальное количество часов в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке на
--	--	--	---

			года
8	15	6	Овладение основами техники и тактики

Основным критерием оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Таблица №4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,05 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,0 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В программу включены три модуля:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
- 4.

#### Модуль «Теоретическая подготовка»

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

**Цель:** развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

1. развитие необходимых физических способностей;
2. повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в волейболе;
3. воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

#### Содержательная часть.

1. *Вводные занятия.* Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

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

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

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта. Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях.

занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

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

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

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

8. *Заключительное занятие.* Подведение итогов работы объединения по интересам за год. Поощрение активных спортсменов.

*Текущий контроль* осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

### **Модуль «Общая физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления волейболистов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий волейболом.

**Цель:** повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Задачи:

1. улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
2. научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Теоретические занятия

Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Практические занятия Общие развивающие упражнения Развитие силы (силовая подготовка)

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
2. Упражнения на снарядах и со снарядами.
3. Упражнения из других видов спорта.
4. Подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

- Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).
- на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения*

- 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.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

- Бег: 20,30,60 м.
- повторный бег два-три отрезка по 20-30 м и по 40 м ,три отрезка по 50-60 м .
- Бег с низкого старта 60 м, 100 м.
- Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м.
- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).
- Бег или кросс 500-1000 м.
- Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.
- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;
- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.*

В подготовке применяются игры в футбол, баскетбол, ручной мяч, бадминтон и др. с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки используются различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

*Промежуточная аттестация* - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

Модуль «Специальная физическая подготовка»

**Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы во время игры в волейбол.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

**Цель:** развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

1. развитие необходимых физических способностей;
2. повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в волейболе;
3. воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

Теоретические занятия

Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

Это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения техники и тактики волейбола.



(к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеру. Ведение волейбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячометом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ

вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

*Промежуточная аттестация* - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 1)

### **Система контроля и зачетные требования**

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

### **Психологическая подготовка.**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

### **Результат программы.**

Ожидаемые результаты:

-интерес к систематическим занятиям волейболом;

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основам волейбола;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины;

После завершения обучения по данной программе, обучающийся должен:

- знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- уметь выполнять индивидуальные и групповые практические действия
- уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер должен внимание уделять нравственному воспитанию, положительному воздействию спорта.

Главные задачи в занятиях - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание

высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены-чемпионы мира и Олимпийских игр», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих воспитанников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого воспитанника и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный период возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

## 5.ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Требования перед началом занятий.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки.

Проверить состояние площадки или пола спортзала. Площадка должна быть сухой. Пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

При обучении занимающихся нападающему удару необходимо провести специальную разминку.

Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

Перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминающих упражнений, обратив особое внимание на мускулатуру пальцев (подготовить конечности к выполнению упражнений).

Перед игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

Провести инструктаж учащихся по технике безопасности, правилам игры.

Требования во время занятий.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

Строго выполнять правила проведения игры в волейбол.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Инструкция по при проведении занятий по волейболу.

Требования в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации лица.

Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации лица, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации лица и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования по окончании занятий.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

Тщательно проветрить спортивный зал.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## 6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 (Не более 11 с.)	Челночный бег 5х6 (Не более 11,5 с.)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м.)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
2. Виноградов П.А, Физическая культура и спорт трудящихся, Советский спорт, 2015.- 172 с.  
Методический сборник №4. " Волейбол. Техника. Тактика. Тренировка": <http://shkola-savina.ru/images/metodica/33.pdf>.
3. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
4. Сингина Н.Ф. Фомин Е. В. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37 с.
5. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва - 2014. - 134с.
6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
7. Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство: <http://shkola-savina.ru/images/metodica/63.pdf>.

### Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
  - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
  - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

