

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский
от 01 августа 2025 г.
протокол № 1

Утверждена:
Приказом № _____
От 01 августа 2025 г.
Директор ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский
_____ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
Волейбол

Волейбол – играй с огнем!

Возраст обучающихся 7 -18 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик программы:
Алексеевич Т.Ю.
тренер-преподаватель

2025 г.

Содержание

1. Краткая аннотация к программе.....	2
2. Пояснительная записка.....	2
3. Учебный план.....	4
4. 1 модуль «Общая физическая подготовка».....	5
5. 2 модуль «Специальная физическая подготовка».....	10
6. 3 модуль «Техническая и тактическая подготовка».....	14
7. Система контроля и зачетные требования.....	19
8. Обеспечение программы.....	27
9. Воспитательная работа.....	28
10.Список литературы.....	34

Краткая аннотация к программе

В основу учебной программы «Волейбол» заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основывающиеся принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; □ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления 6 образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. №625н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) – документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы. Данная программа является модульной программой с возможным использованием дистанционного обучения.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает в себя теоретическую подготовку, общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. По форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом.

Отличительная особенность программы в том, что программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Основными формами проведения занятий являются:

- Групповые практические тренировочные занятия;
- Групповые теоретические;
- Проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- Просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- Участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по волейболу.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта волейбол и возрастные особенности и обучающихся.

Возрастные особенности и обучающихся.

- 6-10 лет- в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта.

Это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации

- 11-14 лет- в этом возрасте в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется углубленное изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих низкий или высокий уровень физической подготовки;
- 15-18 лет – в работе с обучающимися этого возраста рекомендуется активнее применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений. заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей и физической и технико-тактической подготовленностью.

Кроме того по форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой, с возможным применением дифференцированного подхода в отдельных группах.

Программа «Волейбол» состоит из 3-х модулей «ОФП», «СФП», «Техническую и тактическую подготовку».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 7 до 18 лет. Режим занятий 2 раза в неделю с нагрузкой 3,5 часа, при наполняемости группы до 20 человек.

Цель программы: формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятием физической культурой и спортом , в т.ч. волейболом , всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- Сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене, волейболе;
- Обучить правилам спортивного поведения;
- Обучить правилам игры в волейбол;
- Обучить базовой технике и тактике волейбола.

Развивающие:

- Сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать;
- Развить специальные двигательные качества, свойственные волейболисту;
- Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- Развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость;
- Выработать у детей умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные:

- Формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;

- Воспитать волевые качества: настойчивость. Смелость, упорство, терпеливость;
- Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;
- Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий. Отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранность инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределить нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Видеть правильность своих движений, выделять и обосновывать ошибки в движениях и передвижениях;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Познавательные:

- Должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- Осуществлять поиск недостающей информации;
- Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;

- Ставить и формировать проблемы.

Коммуникативные:

- Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- Приходить к общему решению в совместной работе;
- Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- Не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле программы.

Учебный план отделения «Волейбол»

№	Наименование модуля			
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	46	10	36
2	Специальная физическая подготовка	40	10	30
3	Техническая и тактическая подготовка	40	10	30
	Итого	126	30	96

1. Модуль «Общая физическая подготовка» (46 часов)

Цель: достижение высокого уровня общей работоспособности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать у детей систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, гигиене;
- Обучить технике безопасности на занятиях волейболом,
- Обучить правилам спортивного поведения

Развивающие:

- Приобрести общую выносливость;
- Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- Повысить подвижность суставов и эластичность мышц

Воспитательные:

- Востипать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость
- Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- Правила поведения и техники безопасности на занятиях,
- Разминочные и общеразвивающие упражнения,
- Упражнения на развитие силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять упражнения нормативов по ОФП,
- Выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления,
- Пользоваться различным спортивным инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Самостоятельного повышения уровня своей физической подготовленности.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка, знакомство с избранным видом спортивной деятельности	3		3	Беседа
Физическая культура и спорт в России и Самарской области	0,5		0,5	Беседа
Состояние и развитие волейбола в России и Самарской области.	0,5		0,5	Беседа
Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1		1	Беседа
Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1		1	Беседа
Общая физическая подготовка	6,5	33	39,5	
Общеразвивающие упражнения	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
упражнения для развития силы	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития быстроты.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение

Упражнения для развития гибкости.	1	4,5	5,5	Беседа, наблюдение
Упражнения для развития ловкости.	1	5,5	6,5	Эстафеты, беседа, наблюдение
Упражнения для развития общей выносливости.	0,5	3,5	4	Беседа, наблюдение
Спортивные и подвижные игры	1	6	7	Игра, беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	0,5	3	3,5	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
Итого	10	36	46	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируются двигательные качества необходимые для игры в волейбол.

Теоретическая подготовка.

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта и тд.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и тд. Для самостоятельного чтения рекомендовано специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка данного модуля включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России и Самарской области.

Понятие «физическая культура».

Физическая культура как составляющая часть общей культуры.

Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

Состояние и развитие волейбола в России и Самарской области.

История развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения волейбола в мире и в нашей стране и в Самарской области. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов и волейболистов Самарской области на различных соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятия о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий волейболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом во избежание травм.

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсменов. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовка входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Общеразвивающие упражнения.

Теория: Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые в различных направлениях с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Общеразвивающие упражнения могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а так же во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и тд).

Все общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическим признакам:

- 1) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 2) упражнения для мышц ног;
- 3) упражнения для мышц шеи и туловища;
- 4) упражнения для всех групп мышц.

Практика:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) –сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

- упражнения для мышц ног. Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседание; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как передача мяча ногами в руки с подбрасыванием; прыжки боком на двух ногах через фишки (на одной ноге); прыжки через барьеры зигзагом; бег с сопротивлением веревки в паре; упражнения с медицинским мячом; прыжки со скакалкой одинарные (двойные); прыжки через скамейку, выполняются в конце основной части, так как силовые упражнения значительно утомляют моторные качества и нервную систему.

Практика.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание из виса, отжимания в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощением. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамьей.

Упражнения для развития быстроты.

Теория: В соревнованиях по волейболу спортсмен должен быстро оценивать обстановку и реагировать на изменившиеся обстоятельства. Для этого волейболист должен обладать в полной мере всеми разновидностями быстроты, а именно: быстро реакции, быстротой одиночного движения, резкостью (быстротой начала движения) и частотой.

Практика.

- Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Теория: эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения.

Кроме того, эта техника призвана понизить уровень вероятного травматизма на тренировках.

Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Увеличится подвижность суставов.

Практика:

-Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Под ловкостью подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций.

Быть ловким – это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение.

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

Практика

- упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование с двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- упражнения типа «полоса препятствий»: С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (трех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития общей выносливости.

Теория: Упражнения для развития выносливости, такие как бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3х мин до 1ч (для разных возрастных групп).

Практика:

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3х мин до 1ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Спортивные подвижные игры.

Теория: Для того, что бы занятия стали интереснее, используют различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета футболистов», «Борьба за мяч». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; То же, но перемещение приставными шагами.

Итоговое занятие по освоению модуля.

Теория: Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

№ п/п	Наименование упражнений	возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		пол		пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек	15-25	15-25	20-30	20-30
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94
3	Прыжки в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160
4	Отжимания в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40
5	Подъем из положения лежа положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42

№ п/п	наименование упражнений	возраст 11-12 лет	возраст 13-15 лет	возраст 16-18 лет
		пол	пол	пол

		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Челночный бег 3х10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжки в длину с места	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

2. Модуль «Специальная физическая подготовка» (40 часов).

Цель: поднять уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся для игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о возможности специальной физической подготовки;
- Обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

Развивающие:

- Сформировать важные двигательные умения и навыки;
- Развить специальные двигательные качества волейболиста;
- Развить реакцию, ловкость, координацию, скорость;

Воспитательные:

- Формировать положительное отношение к специальной физической подготовке;
- Воспитать умение доводить начатое до конца.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- Упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- Имитационные упражнения, выполняемые волейболистом;
- Нормативы специальной физической подготовки.

Обучающийся должен уметь:

- Владеть техникой работы с мячом;

- Владеть техникой перемещения на площадке;
- Правильно выполнять имитационные упражнения.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Самостоятельных знаний, умений организовать собственную тренировку.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка».

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ тестация
	Теория	Практика	Всего	
Теоретическая подготовка.	5		5	
Воспитание нравственных и левых качеств спортсмена	0,5		0,5	Беседа
Влияние физических ражнений на организм ловека	0,5		0,5	Беседа
Спортивные соревнования, авила игры в волейбол	4		4	Беседа, блюдение, реферат
Специальная физическая дготовка	427	31		Беседа, блюдение
Подвижные игры	1	4	4,5	Игра, беседа, блюдение
Упражнения для развития ыгучести	0,5	4	4,5	Беседа, блюдение
Упражнения с отягощениями	0,5	4	4,5	Беседа, блюдение
Упражнения для развития честв, необходимых при полнении приема и передач ча	1	6	7	Беседа, блюдение
Упражнения для развития честв, необходимых при полнении подач	0,5	5	5,5	Беседа, блюдение
Упражнения для развития честв, необходимых при окировании	0,5	4	4,5	Беседа, блюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	1	3	4	Диагностика выков, зачеты, нтрольные рмативы
ИТОГО	10	30	40	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся формируется представление о волейболе, первичные навыки взаимодействия в волейболе.

Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для игры в волейбол.

Теоретическая подготовка.

Тренировочный процесс на данном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, ознакомлениями с правилами в волейболе и правилами поведения в соревновании в избранном виде спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериалов ит.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка данного модуля включает в себя следующие темы:

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж.

Спортивные соревнования, правила игры в волейбол.

Спортивные соревнования. Организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство города, школы. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья на вышке, секретарь, судьи на линиях. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6,10м. Передвижение приставными шагами. Бег с набивными мячами. Бег с отягощением. Изменение положения и действий при определенных сигналах: имитация передачи мяча в стойке, в падении, в прыжке; имитация блокирования, подачи, нападающих ударов.

Подвижные игры.

Теория: для того чтобы занятия стали интереснее, используются различные игры. Такие упражнения подстегивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш баллов от начала до конца.

Практика:

Подвижные игры: «Попробуй унеси», «Салочки», «День и ночь», эстафеты с разными заданиями и преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Теория: Развивая у детей прыгучесть, помимо прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие ловкости, гибкости. Так как упражнения на ловкость и гибкость непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести предлагаются комплексы упражнений, в которых развитие ловкости и гибкости напрямую связаны с прыжковой подготовкой. Комплексы рассчитаны на круговой метод занятия.

Практика:

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжками вверх; то же с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (не отклоняясь от стенки). То же с отягощением.

Прыжки: на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скалкой, подскоки. Прыжки с имитацией удара по мячу.

Упражнения с отягощениями.

Теория: Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств, такие как приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах и т.д.

Практика:

Упражнения с отягощениями (утяжеленные манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, набивные мячи): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, бег, прыжки на обеих ногах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.

Теория: Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Для этого необходимо использовать упражнения, имитирующие технику приема мяча или передач в упрощенных условиях. Для работы над совершенствованием пространственно-временных параметров игры применять имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения. Перед соревнованиями или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов. То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (возрастная категория от 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками на дальность (из стойки волейболиста). Многократные передачи баскетбольного, футбольного мяча и стену и ловя его. Поочередные броски баскетбольного, футбольного, набивного мячей, которые с разных сторон бросают занимающиеся партнеру. Упражнения с кистевым эспандером. Многократные волейбольные передачи футбольного, волейбольного, баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках, в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Теория: наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях.

Перед соревнованиями или игрой на сет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться игра.

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

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, движение руками с шагом правой ногой вперед. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). Стоя на амортизаторе, руки вниз – поднимание рук вверх через стороны, поднимание рук вверх и отведение назад. Стоя правым боком к стенке, движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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 перемещения, после прыжка в глубину. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками 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, сделать разворот на 180° и в прыжке отбить его в стену. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком и остановка в исходное положение для блокирования. То же, но спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, но с прыжком вверх и касанием ладонями подвешенного над сеткой волейбольного мяча.

Итоговое занятие по освоению модуля.

Теория: тестирование обучающихся по правилам игры «Волейбол».

Практика: сдача контрольных нормативов по СФП.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30
2	Прыжки со скакалкой за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94
3	Прыжки в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160
4	Отжимание в упоре от тумбы (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек (кол-во раз)	18-30	21-35	24-36	27-42

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-18 лет	
		Девочки	мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1	Челночный бег 3x10 (сек)	9,4- 8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой за 45 сек (кол-во раз)	95- 109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжки в длину с места (см)	135- 165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек (кол-во раз)	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

3. Модуль «Техническая и тактическая подготовка» (40 часов)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в волейболе. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия используемые в игре «Волейбол».

Цель: создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с соперником при игре в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать знания основ техники и тактики в игры в волейбол;
- Обучить правилам игры в волейбол и участию в соревнованиях;
- Обучить базовой технике и тактике игры в волейбол.

Развивающие:

- Развить интеллектуальные способности через освоение теоретических знаний техники и тактики игры;
- Повысить качество выполнения упражнений технической подготовки, общие скоростные способности;

Воспитательные:

- Воспитать умелое применение в игре тактических знаний, умений и навыков, а также тактического умения.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать

- Правила игры в волейбол;
- Наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- Тактические варианты игры;
- Нормативы по технико-тактической подготовке.

Обучающийся должен уметь:

- Владеть разными техническими приемами и ударами в волейболе;
- Играть в команде

Обучающийся должен приобрести навык:

— Самостоятельного повышения уровня своей технической и тактической подготовки.

Учебно-тематический план модуля «Техническая и тактическая подготовка»

Виды подготовки (темы)	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестация
	теория	практика	всего	
Теоретическая подготовка	5		5	
Основы техники игры и тактическая подготовка.	1		1	Беседа, наблюдение
Правила игры в волейбол	4		4	Беседа, наблюдение, реферат
Техническая и тактическая подготовка	3	24	27	
Отработка технических приемов при атакующих действиях	1	7	8	Беседа, наблюдение
Отработка технических приемов в защите	1	7	8	Беседа, наблюдение
Тактика нападения	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Тактика защиты	0,5	5	5,5	Беседа, наблюдение
Итоговое занятие по освоению модуля	1	3	4	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом	1	3	4	Собеседование, наблюдение, анкетирование
итого	10	30	40	

В результате освоения данного модуля программа у обучающихся создано представление о волейболе. Овладение первичными навыками взаимодействия в

команде. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для игры в волейбол.

Теоретическая подготовка.

На этом этапе тренировочный процесс предполагает знакомство с основами техники и тактики избранного вида спорта и т.д.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

Основы техники игры и тактическая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Правила игры в волейбол.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство города, школы. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья на вышке, секретарь, судьи на линиях. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка.

Теория: Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в волейболе. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. О взаимосвязи физической и технической подготовки. Разнообразие и вариантность технических приемов в волейболе, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий.

Отработка технических приемов при атакующих действиях.

Теория: Основные сведения о технических приемах при атакующих действиях в волейболе, о ее значении для роста спортивного мастерства. Наиболее актуальные технические приемы при атакующих действиях в волейболе: передачи мяча партнеру сверху и снизу, отбивание мяча кулаком, подачи мяча сверху и снизу, нападающие удары – это все в комбинации со всевозможными перемещениями и стойками.

Практика:

1 перемещения и стойки:

Стойка основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2 Передачи: передача мяча сверху двумя руками; передачи мяча снизу двумя руками.

3 Отбивание мяча ладонью через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке после перемещения.

4 Подачи: подачи сверху из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половину площадки.

5 Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах, по мячу об пол с последующим отскакиванием в стену; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу через сетку, подброшенному партнеру; удар с передачи.

Отработка технических приемов в защите.

Теория: основные сведения о технических приемах в защите, их значение для роста спортивного мастерства. Наиболее актуальные технические приемы при действиях в защите в волейболе: возможные перемещения и стойки, передачи мяча партнеру сверху и снизу, блокирование мяча, прием мяча сверху и снизу.

Практика:

1 Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

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

3 Прием снизу двумя руками: 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.

4 Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка.

Теория: Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация тактических приемов в волейболе. Тактическая подготовка в нападении: индивидуальная, групповая, командная. Тактическая подготовка в защите: индивидуальная, групповая, командная. Анализ выполнения тактических приемов волейболе. Разнообразие и вариантность тактических приемов в волейболе.

Тактика нападения.

Теория: Классификация тактических приемов в волейболе. Разнообразие и вариантность тактических приемов в волейболе. Тактическая подготовка в нападении: индивидуальная, групповая, командная. Анализ выполнения тактических приемов в волейболе.

Практика:

Тактика нападения.

- 1 Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
- 2 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зоны 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроками зоны 3 (2) при приеме подачи.
- 3 Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Теория: Классификация тактических приемов в волейболе. Разнообразие и вариантность тактических приемов в волейболе. Тактическая подготовка в защите: индивидуальная, групповая, командная. Анализ выполнения тактических приемов в волейболе.

Практика:

Тактика защиты.

- 1 Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
- 2 Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи: правильно выбранная зона защиты и зона страховки.
- 3 Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Итоговое занятие по освоению модуля.

Теория: знать правила игры в волейбол.

Практика: сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

№ п/п	Наименование технического приема	Оценка выполнения
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4	зачет
2	Передача мяча двумя руками стоя у стены	Зачет
3	Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2	Зачет
4	Прием мяча после передачи через сетку и первая передача в зону 3	Зачет
5	Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи	Зачет
6	Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2	Зачет
7	Верхняя подача мяча в пределы площадки	Зачет

8	Тактика командных действий в нападении	Зачет
9	Тактика командных действий в защите	Зачет

Пояснения к нормативу по технической подготовке игроков.

1. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.

При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. Набрасывание мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. Передача мяча двумя руками стоя у стены.

Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток.

3. Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2. См. п. 1 (вместо зоны 4 – зона 2).

4. Прием мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.

Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченная контрольной линией), учащийся должен направить ее через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Ученику дается 10 попыток.

5. Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.

Качественный в техническом отношении выполнение нападающего удара в прыжке после разбега со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнить в соответствии с правилами игры.

6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.

Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочередно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в сторону соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. Верхняя подача в пределы площадки.

Основные требования: при качественном техническом исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Система контроля и зачетные требования.

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении всего срока реализации программы.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На этапе подготовки их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе, но также не исключено участие одаренных воспитанников в первенствах области, ПФО, страны и мира.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по волейболу.

Нормативы по физической, специальной и технической подготовке занимающиеся сдают после каждого модуля, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности занимающихся, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической и специальной подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности педагога прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

Сдача контрольных нормативов в соответствии с программой «Волейбол» и возрастом.

Теория: порядок сдачи нормативов по ОФП

Практика: выполнение нормативов по ОФП.

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30
2	Прыжки со скакалкой за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94

3	Прыжки в длину с места (см)	105-135		110-140		120-150		130-160	
4	Отжимание в уопре от тумбы (кол-во раз)	12-25		17-35		15-30		20-40	
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек (кол-во раз)	18-30		21-35		24-36		27-42	
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-18 лет			
		Девочки	мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики		
1	Челночный бег 3x10 (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9		
2	Прыжки со скакалкой за 45 сек (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140		
3	Прыжки в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230		
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42		
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек (кол-во раз)	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50		

Обеспечение программы.

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
2. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
3. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

5. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

В отдельных случаях возможно проведения занятий с применением наглядных пособий (презентаций), онлайн занятий с применением дистанционных технологий. Материально-техническое оснащение программы.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале для проведения физкультурно-спортивных занятий по программе.

Для проведения занятий необходимы: волейбольные мячи, волейбольная сетка, фишки, конусы, свисток, секундомер, мячи для большого тенниса, скакалки, гимнастические скамьи, гимнастические палки, набивные мячи, баскетбольные мячи, обручи, эспандеры, утяжелители, тренажеры, спортивные барьеры.

Воспитательная деятельность

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

Воспитательный потенциал дополнительного образования складывается из множества компонентов: психологический климат в образовательной организации; содержание учебного материала; методы и формы обучения; личность педагога. Этот потенциал

может быть максимально эффективен при условии грамотного использования определённых подходов к проектированию и реализации воспитательного процесса.

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовнонравственное и патриотическое воспитание обучающихся. Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

- российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;

- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;

- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;

- уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и

приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

Задачи:

- создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
- формирование патриотических чувств, морально – этических и волевых качеств детей;
- совершенствование навыков здорового образа жизни;
- профилактика правонарушений;
- создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

Формы и методы воспитания.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Трудовое воспитание: подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), участие в субботниках.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение официальных соревнований, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются комплексные формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под

руководством представителей школы, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях и во время выезда команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные условия имеют и другие, не менее важные особенности. Так, в этот период у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой, — карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Условия воспитания, анализ результатов.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е., другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица — тренеры, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно

повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных спортсменов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Сентябрь Май	очное	Знакомство родителей со спецификой работы ДЮСШ
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	очное	Осознанный отказ от вредных привычек. Рост информированности. Статья в ВК
3	Организация и проведение новогоднего праздника «Новогодний турнир Звезд.»	06.01.26 г.	очное	Умение работать в команде, формирование чувства ответственности перед коллективом. Помощь преодоления страха поражения. Статья в ВК
4	Спортивные мероприятия, посвященные «Дню Защитника Отечества», «8 марта»	Февраль Март	очное	Сплочение коллектива, воспитание дружелюбия. Эмоциональная разрядка, стимуляция творческого воображения. Статья в ВК
5	День Победы: акция «Бессмертный полк», беседы	Апрель Май	очное	Создание атмосферы уважения к военным победам, важность

				взаимовыручки и дружбы, стимулирования интереса к изучению военного наследия. Статья в ВК
6	Спортивные мероприятия, посвященные «Дню защиты Детей»	Июнь	очное	Сплочение коллектива, привлечение внимания к правам и безопасности детей. Статья в ВК
7	Спортивные мероприятия, посвященные акции «Спорт против терроризма»	Август	очное	Популяризация спорта как альтернативы деструктивным субкультурам. Воспитание гражданской ответственности и патриотизма. Статья в ВК

Список литературных источников.

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2021.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2019 (ГНП), 2018 (УТТ), 2021 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М., 2019.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М., 2018.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М., 2021.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. -М., 2021.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. -М., 2019.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск, 2018.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск, 2021.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2018.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2021.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. -М, 2022.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2018.
14. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2023.
15. Система подготовки спортивного резерва. -М., 2019.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М., 2019
18. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2019