

# **Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта Волейбол**

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛОКАЛИТВЕНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3.

Согласовано на  
Утверждаю:

заседании педагогического совета  
Директор МБУ ДО ДЮСШ№3

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
\_\_\_\_\_ Г.И. Василенко

Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
ВОЛЕЙБОЛ**

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Срок реализации: весь период обучения

Автор-составитель:

Тренер-преподаватель - Рубашкин В.Г.

Тренер-преподаватель - Рысинова А.В.

Тренер-преподаватель - Голотвин А.Н.

Тренер-преподаватель - Емельянов В.В.

х. Богураев 2019г.

## **1. Пояснительная записка**

Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа составлена по типовой программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Волейбол», авторы Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин, Ю.П.Сыромятников.

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших

всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Цель программы:** воспитание высоко нравственной, духовной и физически здоровой, патриотически настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

Для достижения поставленной цели предусматривается **решение следующих**

**задач:**

**Образовательные:**

- укреплять здоровья и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучать основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

**Развивающие:**

- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области №115 от 01.03.2016г « Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»

6. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что данная программа состоит из 3 уровней обучения все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических и практических знаний, но и предусматривает и самостоятельную работу по разделам учебного плана.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчитана на детей 6- 18 лет (девочки-мальчики, смешанные) и учитывает психофизиологические особенности данного возраста. Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрастам.

Условия набора детей в группы: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

*Форма обучения* – очная;

*по типу занятия:* комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

*Форма проведения занятия (вид):* учебно-тренировочные, самостоятельные, соревновательные.

*Основными формами обучения являются:* групповые

*Продолжительность тренировочного занятия - два академических часа. Режим занятий: 3 раза по 2 часа, согласно утвержденного расписания.*

Учебно-тренировочный процесс проходит на базе МБУ ДО ДЮСШ № 3 в течение 44 недель.

Продолжительность обучения по данной программе - весь период обучения в спортивной школе. В данной программе учебный процесс разбит на несколько уровней:

1. I уровень (6-9 лет)
2. II уровень (9-11 лет)
3. III уровень (12- 18 лет)

В результате прохождения данной программы обучающиеся

по разделу «Теоретическая подготовка»

*должны знать:*

- истории развития спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы [законодательства](#) в области физической культуры и спорта;
- основы гигиены;
- режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;
- основы здорового питания.

*должны уметь:*

- осознанно относиться к физкультурно-спортивной деятельности;
- мотивировать ближайшее окружение к регулярным занятиям физической культурой и спортом
- вести здоровый образ жизни;
- пропагандировать знания о пользе физических упражнений на организм человека.

по разделу «Общая физическая подготовка»

*должны знать:*

- комплексы физических упражнений на развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости; - технику безопасности при выполнении физических упражнений. - правила подвижных игр «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка».

*должны уметь:*

- выполнять строевые упражнения, гимнастические упражнения, акробатические упражнения,

легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание;

- соблюдать технику

безопасности при выполнении физических упражнений.

- проводить подвижные игры.

по разделу « Специальная физическая подготовка »

*должны знать и выполнять:*

- комплексы упражнений для развития навыков быстроты ответных действий;
- комплексы упражнений для развития прыгучести;
- комплексы упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча;
- комплексы упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- комплексы упражнений для развития качеств, необходимых при блокировании;
- технику безопасности при выполнении специальных физических упражнений.

по разделу « Техничко - тактическая подготовка »

*должны знать и выполнять:*

- технические действия при перемещении по площадке;
- технику подачи, отбивания и приема мяча;
- технику нападающего удара;
- технику блокирования;
- тактические действия при нападении: индивидуальные, групповые, командные;
- тактические действия при защите: индивидуальные, групповые, командные.

-

по разделу « Интегральная подготовка »

*должны знать и выполнять:*

- чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
- чередование технических приемов в различных сочетаниях.
- чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите;

- участвовать в спортивных соревнованиях.

-

по разделу « Инструкторская и судейская практика»

должны знать и выполнять:

-методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта волейбол.

-проведение соревнований по волейболу, выполнение обязанностей судьи и секретаря.

## II. Нормативная часть

### 1. Учебно-тематический план

#### Первого уровня (6-9 лет)

| № п/п | Разделы подготовки                               | % соотношение | Количество часов |        |          | Формы контроля                             |
|-------|--|---------------|------------------|--------|----------|--|
|       |  |               | Всего часов      | теория | практика |  |
| 1.    | Теоретическая подготовка                         | 10            | 26               | 26     | -        | тестирование                               |
| 2.    | Общая физическая подготовка                      | 15            | 39               |        | 39       | контрольные упражнения                     |
| 3.    | Специальная физическая подготовка                | 10            | 26               |        | 26       | контрольные упражнения                     |
| 4.    | Технико- тактическая подготовка                  | 50            | 133              |        | 133      | контрольные упражнения                     |
| 5.    | Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры | 13            | 34               |        | 34       | участие в соревнованиях, контрольных играх |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика              | -             | -                | -      | -        | -  |
| 7.    | Тестовые задания                                 | 2             | 6                | 1      | 5        | Контрольное тестирование                   |
| Итого |  | 100           | 264              | 27     | 237      |  |

**Второго уровня (9-11 лет)**

| № п/п | Разделы подготовки                               | % соотношение | Количество часов |        |          | Формы контроля                             |
|-------|--|---------------|------------------|--------|----------|--|
|       |  |               | Всего часов      | теория | практика |  |
| 1.    | Теоретическая подготовка                         | 10            | 26               | 26     | -        | тестирование                               |
| 2.    | Общая физическая подготовка                      | 10            | 26               |        | 26       | контрольные упражнения                     |
| 3.    | Специальная физическая подготовка                | 10            | 26               |        | 26       | контрольные упражнения                     |
| 4.    | Технико- тактическая подготовка                  | 50            | 133              |        | 133      | контрольные упражнения                     |
| 5.    | Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры | 13            | 34               |        | 34       | участие в соревнованиях, контрольных играх |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика              | 5             | 13               |        | 13       | -  |
| 7.    | Тестовые задания                                 | 2             | 6                | 1      | 5        | Контрольное тестирование                   |
| Итого |  | 100           | 264              | 27     | 237      |  |



## Третьего уровня (12-18 лет)

| № п/п | Разделы подготовки                               | % соотношение | Количество часов |        |          | Формы контроля                             |
|-------|--|---------------|------------------|--------|----------|--|
|       |  |               | Всего часов      | теория | практика |  |
| 1.    | Теоретическая подготовка                         | 10            | 26               | 26     | -        | тестирование                               |
| 2.    | Общая физическая подготовка                      | 10            | 39               |        | 39       | контрольные упражнения                     |
| 3.    | Специальная физическая подготовка                | 10            | 26               |        | 26       | контрольные упражнения                     |
| 4.    | Технико- тактическая подготовка                  | 30            | 80               |        | 80       | контрольные упражнения                     |
|       |  | 20            | 53               |        | 20       |  |
| 5.    | Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры | 13            | 34               |        | 34       | участие в соревнованиях, контрольных играх |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика              | 5             | 13               |        | 13       | -  |
| 7.    | Тестовые задания                                 | 2             | 6                | 1      | 5        | Контрольное тестирование                   |
| Итого |  | 100           | 264              | 27     | 237      |  |

## 2. Учебный план- график. (Приложение № 1 )

### III. Методическая часть

#### 3.1. Программный материал

##### 3.1. Теоретическая подготовка.

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

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы,

связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
7. *Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).
8. *Основы методики по волейболу.* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

### 3.2. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости):

#### 1. Строевые упражнения:

Команды для управления группой. Понятие о строях и команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал и др. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

#### 2. Гимнастические упражнения.

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами);
- упражнение для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);
- упражнение для мышц ног и таза (приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки и т.д.).

#### 3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

#### 4. Л/а упражнения.

Бег. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки через планку с поворотом на 90 град и 180 град. с прямого разбега. Прыжки в

высоту, в длину, с места, с разбега.

Метание малого мяча, метание гранаты, толкание ядра и т.д.

5. Подвижные игры.

« Салки», « Невод», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка» и другие.

### 3.3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.

2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи 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 движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены - в пол - стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.

Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней

партнёра и др.

### 3.4.Технико- тактическое мастерство

#### 3.4.1.Техническая подготовка

*Техника нападения:*1.Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4.Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе(подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,

отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Техника защиты:*

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 (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку(расстояние 4-6 м); 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; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### 3.4.2. Тактическая подготовка.

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; 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 зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком 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*

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 и

подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### 3.5. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### 3.6 Инструкторская и судейская практика

Основные формы и средства инструкторской и судейской подготовки - целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство учебных игр, поединков, матчей, раундов, партий внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых

таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

### **3.2. Методическое обеспечение программы**

#### *Принципы тренировочных занятий*

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно- оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей:

подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются

основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозированные упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.



Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть - 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

#### Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам учебного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразию положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

#### **4.Требования техники безопасности.**

Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий, дисциплине в учебной группе, состоянию здоровья обучающихся, техническому состоянию инвентаря и оборудования. Для занятий командно-игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. Место проведения занятия должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются

обучающиеся: - не имеющие медицинских противопоказаний; - прошедшие инструктаж по технике безопасности, соответствующий изучаемой предметной области ;  
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Во время обучения, по данной программе обучающиеся проходят медицинский осмотр 1 раза в год. Дополнительный медицинский осмотр проходят перед каждым соревнованием.

*Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.*

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера- преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;
- выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера-преподавателя;
- по команде тренера- преподавателя встать в строй для общего построения.

*Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия*

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.*

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера- преподавателя;
- с помощью тренера- преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера- преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению тренера- преподавателя поставить в известность администрацию спортивной школы.

*Требования безопасности по окончании тренировочного занятия.*

Обучающийся должен:

- под руководством тренера- преподавателя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

## 5. Система отслеживания результатов

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся и ответы на вопросы по теоретической подготовки на которое отводится 6 часов в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь, октябрь)- предварительное, в середине учебного года (декабрь, январь)- контрольное в конце учебного года (июнь-июль) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно – воспитательного процесса.

Тестирование проводится по следующим видам **первого уровня**:

| Развиваемое физическое качество | Контрольные тесты   |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | юноши   | девушки   |
| Быстрота                        | Бег 30 м  | Бег 30 м  |
|                                 | Челночный бег (5х6)   | Челночный бег (5х6)   |
| Сила                            | Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя | Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя |

|                              |                               |                               |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Скоростно - силовые качества | Прыжок в длину с места        | Прыжок в длину с места        |
|                              | Прыжок вверх толчком двух ног | Прыжок вверх толчком двух ног |

Тестирование проводится по следующим видам **второго уровня**

|                                 |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные тесты  |   |
|                                 | юноши  | девушки   |
| Быстрота                        | Бег 30 м   | Бег 30 м  |
|                                 | Челночный бег (5х6)  | Челночный бег (5х6)   |
| Сила                            | Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя  | Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя   |
| Скоростно - силовые качества    | Прыжок в длину с места   | Прыжок в длину с места  |
|                                 | Прыжок вверх толчком двух ног  | Прыжок вверх толчком двух ног   |
| Техническая подготовка          | Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3.<br>Вторая передача из зоны 3 в зону 4.<br>Верхняя прямая подача в правую половину площадки.<br>Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.<br>Подача на точность-верхняя прямая | Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3.<br>Вторая передача из зоны 3 в зону 4.<br>Верхняя прямая подача в правую половину площадки.<br>Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.<br>Подача на точность-верхняя прямая. |
| Тактическая подготовка          | Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников   | Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников  |
| Спортивный результат            | Потери подач в игре- от 40 %.<br>Ошибки при приеме подачи в игре до 40%  | Потери подач в игре- от 40 %.<br>Ошибки при приеме подачи в игре до 40%   |

Тестирование проводится по следующим видам **третьего уровня**

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные тесты  |  |
|                                 | юноши  | девушки  |
| Быстрота                        | Бег 30 м   | Бег 30 м   |
|                                 | Челночный бег (5х6)  | Челночный бег (5х6)  |
| Сила                            | Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя  | Метание набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы стоя  |
| Скоростно - силовые качества    | Прыжок в длину с места   | Прыжок в длину с места   |
|                                 | Прыжок вверх толчком двух ног  | Прыжок вверх толчком двух ног  |
| Техническая подготовка          | Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3;<br>Вторая передача из зоны 3 в зону 4;<br>Верхняя прямая подача в правую половину площадки;<br>Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.<br>Подача на точность-верхняя прямая, верхняя прямая по зонам, в прыжке. | Первая передача на точность из зоны 6 в зону 3;<br>Вторая передача из зоны 3 в зону 4;<br>Верхняя прямая подача в правую половину площадки.<br>Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.<br>Подача на точность-верхняя прямая, верхняя прямая по зонам, в прыжке. |
| Тактическая подготовка          | Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников   | Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников   |
| Интегральная подготовка         | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению  | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению  |
| Спортивный результат            | Потери подач в игре- от 30 %.<br>Ошибки при приеме подачи в игре до 250%   | Потери подач в игре- от 30 %.<br>Ошибки при приеме подачи в игре до 25%  |

*Контрольные вопросы по разделу « Теоретическая подготовка»*

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
3. Какое место занимает волейбол в общей системе физического развития?
4. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
2. Дать общие понятия о строении организма человека.
3. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
4. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
5. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
6. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
7. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

- Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.
6. Место занятий, оборудование и инвентарь:
7. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
8. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
9. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».
10. Основы техники и тактики в волейболе
11. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол.
12. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?
13. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?
14. Методика обучения и тренировка:
15. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
16. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
17. Индивидуальный план - что это такое?
18. Виды соревнований по волейболу.

## 1. V. Перечень оборудования

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь

| N п/п                 | Наименование Единица измерения          | Количество изделий |
|-----------------------|---|--------------------|
| Основное оборудование |   |                    |
| 1                     | Сетка волейбольная со стойками комплект | 1                  |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| 2  | Мяч волейбольный штук                            | 15         |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |  |            |
| 3.   | Конусы   | 2          |
| 4.   | Гантели массивные от 1 до 5 кг                   | комплект 3 |
| 5.   | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг     | 7          |
| 6.   | Корзина для мячей                                | 2          |
| 7.   | Мяч теннисный штук                               | 5          |
| 8.   | Мяч футбольный                                   | 7          |
| 9.   | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | 1          |
| 10.  | Скакалка гимнастическая                          | 15         |
| 11.  | Скамейка гимнастическая                          | 2          |
| 12.  | Утяжелитель для ног                              | 15         |
| 13.  | Утяжелитель для рук                              | 15         |

## VI. список литературы

### 6.1.Список литературы для тренера-преподавателя

- 1.Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011.
2. Булыкина Л.В., Фомин Е.В. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.- Омск: ОмГТУ, 1994.
4. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009.
5. Кунянский В. А. Волейбол: Судейство в вопросах и ответах- М.: ТВТ Дивизион, 2014.
- 6.Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; Спорт Академ Пресс - Москва, 2013.
- 7.Сингина Н.Ф., Фомин Е.В. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ, Москва 2016
- 8.Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Методическое пособие №17. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов, Москва 2016г.
- 9.Фомин Е.В., Алферова В.М. Учебно-методическое пособие №24. Взаимодействие блок - защита. Фаза - брейк, Москва 2019

11.Шнейдер В. Ю.Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009.

## **6.2. Список литературы для детей и родителей:**

- 1.Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
- 2.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
- 3.Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
- 4.Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
- 5.Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

## **6.3.Перечень интернет - ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- 3.[Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/) 2018-2021гг  
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/