


Администрация муниципального образования «Килемарский муниципальный район»  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»

Принята решением  
педагогического Совета  
Протокол № 5  
От "08" 09 2021 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУДО  
«Килемарский ЦРФС»  
 А.О.Дмитриев



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “ Волейбол”

Направленность: физкультурно- спортивная

Уровень: базовый

Категория и возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 276

Разработчик программы: тренер- преподаватель по волейболу Камаева Е.Ю.

п.г.т. Килемары

2021

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана в соответствии с особенностями реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст.7598) (далее — Федеральный закон);

Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196;

Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015г. РФ №09-3242.

**Направленность** образовательной программы по волейболу - физкультурно-спортивная.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 10-11 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенную Федеральным агентством по физической культуре и спорту (М., 2007).

**Актуальность программы** обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

**Педагогическая целесообразность:** Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

**Занятия в секции «Волейбол» рассчитаны на 276 учебных часа (6 часа в неделю)**

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся старших классов школы. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы. Занятия по волейболу являются весьма эффективным средством укрепления

здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от обучающегося атлетической подготовки и совершенного овладения технико- тактическими навыками игры.

**Цель программы:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание гармонично развитых, активных, стойких, волевых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины.

**Основными задачами программы являются:**

**Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;

- изучить основы техники и тактики игры в волейбол;

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в волейболе;

**Развивающие:**

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры противника);

- содействовать правильному физическому развитию;

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

- развивать специальные технические и тактические навыки игры в волейбол;

-подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;

- содействовать отбору лучших обучающихся в команду школы по волейболу;

**Воспитательные:**

-способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков;

- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Особенности данной программы**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку для обучающегося (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

В процессе занятий уделяется внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Возраст обучающихся:** Программа рассчитана на детей 10-11 лет.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы:** 1 год

**Формы и режим занятий:**

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 акад. часа (276 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

**Практические методы:**

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю	6 часа	276 часа

**Ожидаемые результаты** После окончания года обучения обучающийся должен: **знать:**

- расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров; - выполнять падения,
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия «скидки».

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

**Материально-технические условия:**

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Сетка волейбольная                          | - 2 штуки.               |
| 2. Стойки волейбольные                         | - 2 штуки.               |
| 3. Гимнастическая стенка                       | - 6 - 8 пролётов.        |
| 4. Гимнастические скамейки                     | - 3 - 4 штуки            |
| 5. Гимнастические маты                         | - 3 штуки.               |
| 6. Скакалки                                    | - 30 штук.               |
| 7. Мячи набивные                               | - 10 штук.               |
| 8. Резиновые амортизаторы                      | - 10 штук.               |
| 9. Гантели различной массы                     | - 20 штук.               |
| 10. Мячи волейбольные<br>(для мини- волейбола) | - 30 штук.<br>- 20 штук. |
| 12. Рулетка                                    | - 2 штуки.               |
| 13. Макет площадки с фишками                   | - 2 комплекта.           |

### Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность подготовке юных волейболистов первого года обучения. Учитывается режим учебно- тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в

соответствие с конкретными задачами подготовки.

Этап начальной подготовки ( предварительной). Основной принцип учебно- тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся. Задачи:

-укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно- двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

-обучение основам техники перемещения и стоек, приему-передачи мяча; начальное обучение тактическим действиям; привитие стойкого интереса к занятию волейболом; приучению к игровой обстановке;

-подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

**Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ЦРФС**

**Группа начальной подготовки 1 года обучения**

№	Разделы подготовки	количество часов
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	ОФП	78
3.	СФП	67
4.	Техническая подготовка	60
5.	Тактическая подготовка	17
6.	Интегральная подготовка	34
7.	Контрольные испытания	4
8.	Учебная игра	6
10.	общее количество часов	276







9	Итог о	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
---	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Календарно – тематическое планирование**

месяц	Неделя	№ з а н я т и я	Количество часов	Программный материал	Форма контроля
Сентябрь	1	1	2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом; подвижными играми. Правила игры в волейбол. Игры и эстафеты с мячами.	Текущий
		2	2	Развитие скоростных качеств. Стойки волейболистов, основные стойки.	Текущий
		3	2	Развитие прыгучести,	Текущий

				быстроты Основные стойки и перемещения	
Сентябрь	2	4	2	Выпады, двойной шаг, скачок вперед. Упражнения для развития координации.	Текущий
		5	2	Развитие выносливости. Беговые эстафеты.	Текущий
		6	2	Упражнения для развития скоростных качеств Упр. для развития мышц рук, ног, брюшного пресса	Текущий
Сентябрь	3	7	2	Развитие силы. Остановка шагом.	Текущий
		8	2	Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра. Игра в пионербол, переход игроков	Текущий
		9	2	Приставные шаги, виды перемещения в волейболе Подвижные игры	Текущий
Сентябрь	4	10	2	Развитие гибкости. Сочетание стоек и перемещений.	Текущий
		11	2	Развитие специальной выносливости. Эстафеты с мячом.	Текущий
		13	2	Закрепление пройденного материала Контрольное занятие	Текущий

Октябрь	5	1 4	2	Основные виды передач. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячами (баскетбольный, волейбольный и футбольный).	Текущий
		1 5			
		1 7	2	Приемы – передачи чередование приемов. Игра через сетку.	
Октябрь	6	1 8			
		1 9	2	Развитие скорости Приставные шаги вдоль стенки и сетки. Игра.	Текущий
		2 0			
	7	21	2	Развитие выносливости Эстафеты на выносливость	Текущий
Октябрь	8	22	2	Передача мяча сверху двумя руками. Прыжковые эстафеты.	Текущий
		23	2	Передача снизу, работа в парах Прием передача снизу в игре	
Октябрь	9	24	2	Вводное тестирование	Текущий

				по ОФП.	
		25	2	Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Развитие выносливости.	Текущий
		26	2	Закрепление пройденного	Текущий
Ноябрь	10	27	2	Развитие прыгучести. Перемещения для принятия подачи.	Текущий
		28	2	Развитие координации, ловкости. Передачи над собой и после перемещения.	Текущий
		29	2	Развитие мышц рук, ног, брюшного пресса	Текущий
Ноябрь	11	30	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прием мяча наброшенного партнером в парах и через сетку.	Текущий
		31	2	Развитие специальной выносливости. Прием мяча после перемещения.	Текущий
		32	2	Стойки и перемещения.	Текущий
Ноябрь	12	33	2	Передачи мяча в парах, верхние и нижние. Эстафеты с мячами.	Текущий
		34	2	Развитие быстроты. Прием мяча после отскока от стены.	Текущий
		35	2	Чередование приемов:	Текущий

				верхние и нижние	
Ноябрь	13	36	2	Развитие ловкости, координации. Развитие взрывной силы.	Текущий
		37	2	Развитие гибкости. Прием мяча наброшенного партнером.	Текущий
		38	2	Игра, приемы - передачи	Текущий
Декабрь	14	39	2	Развитие быстроты. Прием мяча после перемещения.	Текущий
		40	2	Развити выносливости. Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче	Текущий
		41	2	Приемы мяча после-скачка, приставного шага.	Текущий
Декабрь	15	42	2	Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Прием мяча после отскока от стены.	Текущий
		43	2	Развитие выносливости. Подвижная игра.	Текущий
		44	2	Приемы передачи мяча в парах в движении.	Текущий
Декабрь	16	45	2	Развитие прыгучести. Прием мяча наброшенного партнером.	Текущий

		46	2	Развитие гибкости. выбор места при приеме мяча	Текущий
		47	2	Прием мяча после подачи через сетку.	Текущий
Декабрь	17	48	2	Тактические действия игрока  Прием мяча снизу с побрасывания партнера	Текущий
		49	2	Развитие взрывной силы Прием- передача мяча через сетку по зонам.	Текущий
		50	2	Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	Текущий
		51	2	Приемы в зоне 1.5.6 с передачей мяча в зону 3	Текущий
Декабрь	18	52	2	Развитие выносливости Приемы мяча около сетки ( подбор, скидки, передача)	Текущий
		53	2	Развитие взрывной силы ног. Эстафеты с мячами.	Текущий

		54	2	Повторение пройденного.	Текущий
Январь	19	55	2	Первая помощь при травмах.. Передачи в парах на месте и после перемещения.	Текущий
		56	2	Развитие силы. выбор места для отбивания мяча через сетку двумя руками с верху	Текущий
		57	2	Приемы после подач, в зонах 1,5,6.	
Январь	20	58	2	Основы спортивной подготовки. Нижний прием мяча с набрасывания партнером с места и с перемещением.	Текущий
		59	2	Развитие гибкости. Подвижная игра.	Текущий
		60	2	Выбор места для приема мяча.	Текущий
Январь	21	61	2	Развитие ловкости, координации. Передачи мяча в парах.	Текущий
		62	2	Развитие специальной выносливости. Подвижная игра.	Текущий
		63	2	Стойки и перемещения.	Текущий
Январь	22	64	2	Развитие специальной силы. Прием и передачи мяча, зоны 1.5.6. в	Текущий

				зону 3.	
		65	2	Развитие быстроты. взаимодействие игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи	Текущий
		66	2	Спортивная игра	Текущий
Февраль	23	67	2	Развитие специальной выносливости. Передача двумя руками сверху.	Текущий
		68	2	Развитие силы. Режим дня спортсменов. Подвижная игра.	Текущий
		69	2	Прием сверху в парах на месте и с движением	Текущий
Февраль	24	70	2	Строение и функции организма. Прием мяча после отскока от стены.	Текущий
		71	2	Текущее тестирование.	Текущий
		72	2	Приставные шаги вдоль сетки	Текущий







Февраль	25	7 3	2	Развитие взрывной силы. Передачи сверху после набрасывая партнера.	Текущий
		7 4	2	Развитие гибкости. Сочетание стоек и перемещений.	Текущий
		7 5	2	Приемы – передачи в парах.	Текущий
Февраль	26	7 6	2	Развитие координации. передача мяча через сетку на игрока, слабо владеющего приемом мяча	Текущий
		7 7	2	Передача на точность с собственного набрасывания. Эстафеты с мячом.	Текущий
		7 8	2	Контрольная игра.	Текущий
Март	27	7 9	2	Развитие специальной выносливости. Передачи мяча в стену с изменением высоты и расстояния.	Текущий
		8 0	2	Подачи мяча ( нижняя прямая, верхняя прямая) Выбор места при приеме подачи	Текущий
		8 1	2	Упражнения для мышц рук, ног и брюшного пресса	Текущий
Март	28	8 2	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прием подачи и первая передача в зону 3	Текущий

		8 3	2	Развитие прыгучести. Взаимодействие игроков принимающих и связующих.	Текущий
		8 4	2	Перемещение игроков во время игры	Текущий
Март	29	8 5	2	Гигиенические ЗУН. Развитие выносливости.	Текущий
		8 6	2	Развитие взрывной силы. Нижняя подача мяча с 6 метров.	Текущий
		8 7	2	Выбор места для приема мяча.	Текущий
Март	30	8 8	2	Развитие специальной выносливости. Нижний прием мяча.	Текущий
		8 9	2	Развитие быстроты. Эстафеты с бегом.	Текущий
		9 0	2	Взаимодействие игроков в команде.	Текущий
Апрель	31	9 1	2	Развитие силы. Нижняя прямая подача с 6 метров.	Текущий
		9 2	2	Развитие основных физических качеств. выбор места для отбивания мяча через сетку в прыжке	Текущий
		9 3	2	Спортивная игра.	Текущий
Апрель	32	9 4	2	Режим дня, закаливание организма. Развитие взрывной силы ног.	Текущий

		9 5 - 9 6	2	Развитие прыгучести. Подвижная игра.	Текущий
--	--	-----------------------	---	---	---------

Апрель	33	9	2	Развитие выносливости. Подача в стену-расстояние 6-9 метров.	Текущий
		7			
		9	2	Товарищеская игра.	Текущий
		8			
		9	2	Разбор ошибок после игры.	
		9			
Апрель	34	1	2	Развитие быстроты. Передачи мяча с перемещением.	Текущий
		0			
		1	2	Развитие специальной силы. Развитие координации.	Текущий
		0			
		1	2	Тактические действия игрока	Текущий
		0			
		2			
Май	35	1	2	Развитие специальной выносливости. передача мяча через сетку на «свободное» место	Текущий
		0			
		1	2	Развитие выносливости. Передачи в треугольнике: 6-3-2; 1-3-2.	Текущий
		0			
		4			
		1	2	Контрольная игра.	Текущий
		0			
		5			
Май	36	1	2	Основы спортивного питания. Передачи мяча с перемещением.	Текущий
		0			
		6	2	Развитие силы. взаимодействие игроков зон 6,5,1 с	Текущий
		1			
		0			
		7			

				игроком зоны 3 (2) при приеме подачи	
		1 0 8	2	Подачи мяча.	Текущий
Май	37	1 0 9	2	Развитие скоростных качеств. Эстафеты для развития скоростных качеств	Текущий
		1 1 0	2	Развитие прыгучести. Приемы мячей снизу и сверху.	Текущий
		1 1 1	2	Тактические действия команды	Текущий
Май	38	1 1 2	2	Первая мед. Помощь при травмах. Спортивная игра.	Текущий
		1 1 3	2	Развитие специальной силы. Передача мяча из зоны 3 в зону 2.	Текущий
		1 1 4	2	Развитие гибкости. Взаимодействие игроков - принимающих и связующих.	Текущий
Июнь	39	1 1 5	2	Развитие взрывной силы ног. Индивидуальные тактические действия.	Текущий
		1 1 6	2	Развитие выносливости. Приемы мяча после подачи.	Текущий
		1	2	Развитие скоростных	Текущий

		1 7		качеств. Контрольная игра	
Июнь	40	1 1 8	2	Развитие координации Подача на слабого игрока	Текущий
		1 1 9	2	Технико- тактические действия команды. Передача мяча в зону нападения.	Текущий
		1 2 0	2	Новости в волейболе. Спортивный режим. Передачи мячей после перемещений.	Текущий
Июнь	41	1 2 1	2	Развитие функциональной физической подготовленности. Взаимодействие игроков зон 1.5.6 с игроком зоны 3	Текущий
		1 2 2	2	Развитие быстроты перемещений. Взаимодействие игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3	Текущий
		1 2 3	2	Развитие прыгучести. Приемы мячей после подачи.	Текущий
Июнь	42	1 2 4	2	Контрольные испытания по физической подготовленности. Подачи мячей по зонам.	Текущий
		1 2 5	2	Развитие скоростно – силовых качеств. Эстафета для развития	Текущий



				скоростных качеств.	
		1 2 6	2	Развитие прыгучести и функциональной физической подготовленности. Сочетание приемов мячей снизу и сверху.	Текущий
Июль	43	1 2 7	2	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Спортивная игра	Текущий
		1 2 8	2	Подачи на точность. Изучение приема мяча двумя руками снизу при приеме подачи	Текущий
		1 2 9	2	Бег в различных режимах. Беговые эстафеты.	Текущий
Июль	44	1 3 0	2	Тактические действия: индивидуальные и командные.	Текущие
		1 3 1	2	Контрольная игра. Разбор ошибок.	Текущие
		1 3 2	2	Изучение передачи мяча двумя руками сверху, снизу, различных по высоте и расстоянию, после перемещения и остановок.	Текущие
Июль	45	1 3 3	2	Развитие выносливости. Спортивные игры.	Текущие
		1 3 4	2	Развитие координации. Игры для развития координации.	Текущие

		1 3 5	2	Учебно – тренировочная игра.	Текущие
Июль	46	1 3 6	2	Развитие ловкости. Спортивная игра “ Перестрелки”	Текущие
		1 3 7	2	Приемы передач на месте и с перемещением около стены и в парах	Текущие
		1 3 8	2	Подведение итогов. Контрольная игра	Текущие

## Краткое содержание программы первого года обучения

### Теоретическая подготовка

#### 1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

#### 2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

#### 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

#### 4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### **Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

#### **Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:**

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### **Тактика нападения и тактика защиты:**

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

#### **Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

#### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

### **Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

### **Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

### **Контрольные игры и судейская практика.**

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила игры в волейбол;
- тактику нападения;
- тактику защиты;
- индивидуальные, групповые и командные действия.

### **Учащиеся должны уметь выполнять :**

- верхнюю передачу двумя руками;
- нижнюю передачу двумя руками;
- прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи;
- прием мяча сверху и снизу;
- атакующий удар с передней и задней линии;
- блокирование соперников;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **Восстановительные мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа начальной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, видеофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование

нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

**Цель воспитательной работы:**

формирование условий для здорового образа жизни, профессионального самоопределения обучающихся и достижения высоких спортивных результатов.

**Задачи:**

- совершенствование учебно-воспитательного процесса, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья,
- выявление и реализация потенциала учащихся;
- мониторинг развития одаренных учащихся,
- создание эмоционального комфорта и условий для самовыражения, самопознания и саморазвития каждого ученика.

**Психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
2. Развитие процессов восприятия.
3. Развитие внимания.
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.
5. Развитие способности управлять своими эмоциями.
6. Развитие волевых качеств.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Месяц	Направления воспитательной работы		
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное
Сентябрь	«День физкультурника»		
Октябрь		День здоровья , кросс.	
Ноябрь			Просмотр соревнований, видео, их обсуждение
Декабрь		Соревнования по ОФП, новогодние эстафеты. Новогодний турнир	
январь		Эстафеты на свежем воздухе.	Встреча с выпускниками
февраль	Спортивный праздник (Сильный, быстрый, ловкий спортивные эстафеты с родителями.		
март	спортивный праздник		
апрель	Спортивный праздник «День здоровья соревнования между группами волейбол»		
май		Легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 мая	
июнь	Спортивный праздник ко дню защиты детей		

**Методическое обеспечение программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства

всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### **Педагогические образовательные технологии**

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровье сберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности

используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки
1	Подача на точность	3
2	Передача из зоны 3 в зону 4	3
3	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	2
4	Прием снизу – верхняя передача	5
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность)	2

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по возрастам (юноши)

№	Упражнения	7			8			9	3	4	5
		3	4	5	3	4	5				
1	30 м.	7.0	6.6	6.4	6.6	6.4	6.2	6.4	6.2	6.1	
2	Челночный бег	13.5	13.2	13.0	13.2	13.0	12.8	13.0	12.8	12.4	
3	92 м. «ёлочка»	34.0	33.5	33.0	33.5	33.0	32.5	33.0	32.5	32.0	
4	Длина	135	140	145	140	145	150	145	150	155	
5	Высота	17	20	23	20	23	25	23	25	27	
6	Метание мяча	180	200	250	200	250	300	250	300	350	

### Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по возрастам (девушки)

№	Упражнения	7			8			9	3	4	5
		3	4	5	3	4	5				
1	30 м.	8.5	8.0	7.4	8.0	7.4	7.0	7.4	7.0	6.5	
2	Челночный бег	14.5	14.0	13.8	14.0	13.8	13.2	13.8	13.2	12.8	
3	92 м. «ёлочка»	35.0	34.2	33.8	34.2	33.8	33.2	33.8	33.4	33.0	
4	Длина	130	135	140	135	140	145	140	145	150	
5	Высота	15	18	20	18	20	23	20	23	25	
6	Метание мяча	120	140	180	140	180	220	180	220	260	

### Список литературы.

1. Авторская программа «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.
2. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2012г
3. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.
4. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2015г.
5. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2010.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2008.
7. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 2011.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 2015
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
11. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
12. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
13. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,2016- 30с
14. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М. Изд-во, 2008г.
15. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 2008- 46с.



