

**Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Самарской области  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №2»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

директор ГАУ ДО СО «СШОР №2»

\_\_\_\_\_ Л.В. Шлепп

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ВИДА СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"**

**Возраст занимающихся: 7-9 лет**

Сызрань

## Оглавление

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы .....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	6
2.1. Учебный план. ....	6
2.2. Рабочая программа дисциплины. ....	7
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ .....	12
3.1. Календарный учебный график.....	12
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	13
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. ....	13
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	14
4.1. Формы аттестации.....	15
5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ .....	15
6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	16
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ..	16
7.1. ЛИТЕРАТУРА.....	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами вида спорта "волейбол" (далее – программа), предназначена для детей 7-9 лет, является программой, разработанной на основе следующих документов: – Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», – Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», – Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; – Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни. Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей, содействует всестороннему развитию личности.

Программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений.

Потребность детей в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

### **Актуальность программы.**

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

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

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

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

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

**Обоснование новизны программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь

увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 9 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя).

**Формы обучения:** очная.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу.

Наполняемость учебной группы - от 5 до 20 человек, зачисление в группу по году рождения.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая.

**Виды занятий:** теоретические (инструктаж и объяснения во время тренировки), практические (тренировки, мастер-классы, спортивные и физкультурные мероприятия, самостоятельная работа).

Обучение ведется на русском языке.

Группы формируются в зависимости от возрастной категории, начальной физической подготовленности детей. Диагностика начального уровня физической подготовленности детей проводится в начале обучения. В зависимости от результатов тренер-преподаватель выстраивает учебно-воспитательный процесс в соответствии с индивидуальными показателями.

## 1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы

**Цель программы** - содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

**Задачи программы:**

Воспитательные:

- привить игровой интеллект
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры
- воспитать умение контратаковать и противодействовать контратакам соперников
- выявление детей, талантливых по отношению к командным игровым видам спорта
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости

Развивающие:

- расширить объем, разносторонность тактико-технических действий в обороне и атаке

- развить умение гибко менять тактическую схему игры
- формировать умения готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр
- укрепление здоровья
- совершенствование соревновательной деятельности обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей
- формирование у детей стойкого интереса к командным игровым видам спорта и спорту
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, гибкости

#### Спортивные:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- развитие разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

**Ожидаемые результаты** – потребность в систематических занятиях волейболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов волейбола.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1	Основная часть	2
2	Вариативная часть	1
3	Врачебный контроль и самоконтроль	1
4	Правила игры в волейбол.	2
	<b>ИТОГО часов теоретической подготовки:</b>	<b>6</b>
<b>Практическая подготовка</b>		
1	Общая физическая подготовка	20
2	Специальная физическая подготовка	39
3	Техническая подготовка	4
4	Учебные и товарищеские игры	2
5	Сдача контрольных нормативов	1
	<b>ИТОГО часов практической подготовки:</b>	<b>66</b>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>

## **2.2. Рабочая программа дисциплины.**

### **Теоретическая подготовка**

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях  
Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие волейбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.  
Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике волейболистов и пути их устранения.

Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма.

Психологическая подготовка.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды.

Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

Современный волейбол - это сложный вид спорта, требующий от игрока физической подготовки и совершенного владения технико-тактическими навыками игры. Специфика волейбола - выполнение приёмов в одно касание одним игроком и не более трёх касаний мяча всей командой за один игровой эпизод, быстрая смена ситуаций, необходимость взаимодействия всех игроков, сравнительно небольшая площадка для игры.

Технику волейбола составляют специальные технические элементы или приёмы, которые волейболисты применяют в ходе игры. Основные технические элементы следующие: перемещения и стойки, передача мяча сверху, приём мяча снизу, подача, нападающий удар и блокирование.

Каждый технический элемент допускает несколько способов его выполнения с учётом конкретной ситуации.

Для игры в волейбол на начальном этапе очень важно хорошо владеть тремя элементами:

*Первый из них* - это стойки и перемещения.

Стойка - это исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента.

*Существуют следующие виды стоек:*

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования.
- стойка для перемещения при приёме подачи, или для приёма подачи.
- стойка для перемещения при приёме нападающих ударов, или для приёма нападающих ударов.
- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи.
- стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр тяжести тела вынесен вперёд. Ступни стоят на одном уровне или одна вынесена вперёд.

Руки в стойке для приёма нападающего удара должны быть вынесены вперёд на уровне пояса по причине высокой скорости полёта мяча.

*Основные виды перемещений к мячу:*

- вперёд (шагом, скачком),
- в сторону (приставным или с крестным шагом),
- назад (шагом, с крестным шагом с поворотом и бегом),
- сложные перемещения.

Также очень важны остановки. Которые можно классифицировать:

- выпадом,
- приставлением ноги,
- скачком,
- на две ноги (прыжком).

Многие дети просто боятся мяча. При обучении начинающих элементам волейбола необходимо начинать с простейших упражнений на развитие специальной ловкости:

- Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмёрка).
- Дриблинг мяча одной и двумя руками на месте и с продвижением различными способами (лицом, боком, спиной, приставными шагами, в приседе, прыжками и т.д.) или перекатывание мяча.
- Броски и ловля мяча одной или двумя руками стоя, сидя, в движении, в прыжке и после перемещения.
- Перемещения и повороты с зажатым мячом между ног.
- Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или двух игроков.

На начальном этапе важно научить ребёнка быстро перемещаться различными способами: вперёд, назад, левым боком, правым боком, с

крестным шагом, приставным шагом, скачками, а также останавливаться. Останавливаться можно выпадом, скачком, на две ноги (прыжком) и приставлением ноги (шагом). Основное требование к перемещениям и остановкам - это определить правильно точку встречи с мячом, быстро выйти под мяч, развернуть плечи в сторону предполагаемого направления передачи и занять правильную стойку.

Стойка - это исходное положение игрока для перемещения или выполнения игрового элемента. Существуют три основные стойки:

1. Высокая стойка - это когда игрок готовится подать подачу или сделать нападающий удар, поставить блок или готовится дать пас.
2. Средняя стойка самая важная: в ней игрок готовится принять подачу, сделать передачу снизу или сверху, или атаковать.
3. Низкая стойка - это когда ноги в коленях согнуты более чем на 90 градусов. Она предназначена для игры в обороне.

Подводящие упражнения к перемещениям:

- Различные виды бега (вперед лицом или спиной, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени)
- Прыжки с продвижением вперед (на одной или двух ногах)
- Бег с заданиями, выполняемыми по звуковому или зрительному сигналу, с изменением направления, с ускорением.
- Старты из различных положений и стоек.
- Челночный бег.

Дети, которые выполняют эти упражнения быстро и точно быстрее осваивают нижнюю передачу после перемещения с остановкой.

Обучение приёму мяча снизу

Обучение приёму мяча снизу начинается с теории, с правильной постановки рук и ног. Надо показать на своём примере, чтобы дети видели куда мяч летит, если стойка правильная и куда мяч полетит если занять не правильную стойку. Подводящие упражнения к освоению приёма снизу:

- Правильное сочетание положения обеих рук и основной стойки.
- Тренер или партнёр давит на предплечья.
- Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч руки, после вертикального отскока поймать мяч.
- Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх - вперед, от стены поймать мяч.
- Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока от рук поймать мяч.
- С точного броска тренера или партнёра вернуть мяч нижней передачей.
- Бросить мяч в стену, подставить руки под мяч, направляя его в стену, от стены поймать мяч.
- Бросить мяч вверх - вперед, переместиться, выполняя нижнюю передачу над собой, поймать мяч.
- Двукратное и многократное выполнение передачи над собой или в стену.
- Нижняя передача от игрока к игроку.
- Нижняя передача над собой с перемещением вперед-назад, в сторону.

При выполнении нижней передачи возможны ошибки на них нужно сразу указывать, объясняя причину.

*Третий элемент* и основной для игры в волейбол через сетку это - подача. Пока команда подаёт подачу, она диктует игру.

Поддачи можно классифицировать:

- по высоте удара по мячу (нижняя и верхняя)
- по положению относительно сетки (прямая и боковая)
- по характеру полёта мяча (с вращением и без вращения)

Требование к технике нижней подачи:

- перед нижней прямой подачей ступни направлены к сетке, разноименная с бьющей рукой стоит впереди другой на 0.5-1.5 ступни стоит, а при боковой располагаются параллельно сетке на ширине плеч,
- ноги при подаче слегка согнуты в коленях,
- рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса,
- положение бьющей руки в замахе, подбрасывание выполняется на высоту
- обеспечивающую точность попадания по мячу. Игроки со слабой координацией движений могут подавать без подбрасывания,
- туловище слегка наклонено вперёд и удар наносится напряжённой ладонью или кулаком,
- после подачи масса тела переносится на ближайшую к сетке ногу, а рука показывает направление вылета мяча.

Требование к верхней прямой подаче:

- перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча,
- ступня с разноимённой с бьющей рукой стоит впереди другой на 0.5-1.5 ступни,
- рука с мячом перед подбрасыванием находится в вытянутом положении выше пояса,
- положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча, большой палец максимально отведен в сторону,
- подбрасывание выполняется вертикально,
- замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно и удар начинается с движения плеча вперёд, затем рука выпрямляется в локтевом суставе,
- удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком,
- после подачи масса тела переносится на впереди стоящую ногу, а рука показывает направление вылета мяча.

Подача. Обучение подачи

Подача - это средство введения мяча в игру. Важно подать мяч в площадку соперника без ошибки. На начальном этапе обучают детей нижней подаче. Самое главное объяснить технику нижней подачи и показать, объясняя при этом возможные ошибки. Подводящие упражнения в основном проводятся с утяжелёнными мячами:

- броски в стену или партнёру утяжелённого мяча (баскетбольного) двумя и одной рукой многократно различными способами (из-за

головы, от груди, спиной вперёд, с низу и т.д.)

- многократное повторение подачи через сетку, стоя на различном расстоянии от сетки.

Обучение прямой верхней подачи должно проходить одновременно с обучением нижней подачи.

Примерные упражнения для обучения:

- Имитация, на счёт раз - из стойки вскинуть руки в положении замаха, на счёт два - подброс мяча, на счёт три - ударное движение.
- Из положения руки с мячом внизу вскинуть вверх и бросок мяча вперёд. Это упражнение можно делать и одному и с партнёром различными по тяжести мячами, многократно повторяя.
- Подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки.
- В стойке - удар по подвешенному мячу.
- Подача в стену, в партнёра, через сетку с 3,6,9м.

Если у детей в процессе обучения начинает получаться подача, любая или нижняя, или верхняя они начинают её совершенствовать с особым интересом. В этой ситуации нужно на собственном примере показать, что, обладая сложной подачей, можно добиваться значительного успеха в игре.

### **Тактическая подготовка**

Техническая и тактическая подготовка условно может быть подразделена: на начальную подготовку (обучение технике движений) и подготовку, связанную с совершенствованием технико-тактического мастерства. При этом нужно сказать, что овладение техникой игры и совершенствование технического мастерства идут параллельно с развитием физических способностей волейболиста.

Под тактикой игры следует понимать целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы. Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований. Важное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Первые связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий, а вторые с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности. Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры). Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

Средства тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

Предугадывание соревновательных ситуаций - важнейший показатель тактической деятельности волейболиста. Эффективность применения тактико-технических приемов во время соревнований при постоянно меняющейся обстановке связана не только с формированием совершенных навыков и умений. Она зависит и от способности спортсмена к своевременным и точным предварительным действиям, которые известны как выбор места или своевременный контрприем. В основе таких действий лежит способность человека предугадывать события, способность мозга управлять движениями.

### Соревнования

При подготовке юных волейболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

#### 1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по волейболу.

#### 2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

### Воспитательная работа

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Основным документом планирования является план воспитательной работы по основным направлениям:

- Спортивно-оздоровительное;
- Гражданско-патриотическое.

План включает разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров-преподавателей, родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке юных волейболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 3.1. Календарный учебный график.

Содержание занятий	Кол-во часов год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	6	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1
<b>Практическая подготовка</b>										
Общая физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	3	3	2	2
Специальная	39	4	5	4	5	4	4	4	5	4

физическая подготовка										
Техническая подготовка	4	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	
Учебные и товарищеские игры	2			1		1				
Сдача контрольных нормативов	1									1
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы:

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется на все периоды обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого учебно-тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного учебно-тренировочного периода.

В группах ознакомительного уровня главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям и укрепление здоровья обучающихся.

Основными формами учебно-тренировочных занятий на ознакомительном уровне являются:

- теоретические занятия;
- групповые учебно-тренировочные занятия;

**Теоретические занятия** проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

**Практические занятия различаются:**

- по цели (учебные, учебно-тренировочные, контрольные);
- по количественному составу обучающихся (групповые, индивидуально-групповые);
- по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики. На учебно-тренировочных занятиях большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

На учебно-тренировочных занятиях осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

Занятие состоит из трех частей:

1. подготовительной;
2. основной;
3. заключительной.

#### **4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Педагогический контроль и оценка подготовленности волейболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации тренером-преподавателем используются следующие виды контроля:

- **этапный,**
- **текущий,**
- **оперативный.**

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных волейболистов на практике используются педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется тренером-преподавателем в качестве оперативного контроля. В процессе работы с волейболистами осуществляет свои наблюдения постоянно. Это даёт ему возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся.

После окончания курса обучения по данной программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными

особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

#### 4.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и формирование практических умений. Промежуточный контроль осуществляется как подведение итогов по каждой теме. В конце обучения подводятся итоги в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (тестирование).

Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		7 лет ю/д	8 лет ю/д	9 лет ю/д
Быстрота	Бег на 30 м	7,5 с/7,8 с	7,2 с/7,4 с	6,9 с/7,1 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	100 см/95 см	105 см/100 см	110 см/105 см
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 раз/ 4 раза	6 раз/ 3 раза	7 раз / 4 раза
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1/+1	+1/+2	+1/+3

#### 5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении учебно-тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий волейболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

## **6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Кадровое обеспечение реализации Программы* осуществляет тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

### **7.1. ЛИТЕРАТУРА**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 53 с.
2. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51 с.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас–Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
5. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.
6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж. Ю.Д.елезняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.
8. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 с.

9. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. / В.Гошек, М. Ванек, Свобода: – Психология и современный спорт. 2008.-100 - 121.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
13. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов.: / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
14. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
15. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум,– Омск, 2009.- 896 с.
16. Ж-л Мир волейбола: - М.: 10-11, 2011
17. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
18. Клещёв Ю.Н Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.
19. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.
20. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.
21. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т В. А.юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.
22. / Книжников А.Н. Основы судейства волейбола / А.Н.Книжников, Н.Н. Книжников: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2006.- 972 с.
23. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.
24. В.К. Мармор Специальные упражнения волейболиста. / Мармор В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.-376 с.
25. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.
26. Нерсесян Л.С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной игровой деятельности (На материале волейбола) : автореф канд. пед. наук / Л. С. Нерсесян ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, 2005. – 279 с.
27. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. учеб. заведений (Гриф) / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
28. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. Монография.- М.: СпортАкадемПресс, 2006 . - 376 с.

29. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.
30. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

#### ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/>

Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] //Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL