

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина»  
г.о. Самара  
Протокол № 1 от  
«20» августа 2017 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина»  
г.о. Самара  
Михайлов И.А.  
«20» августа 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
(общеразвивающая программа, модифицированная)**

Возраст детей: 9-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Богомолов В.С.

Самара  
2017г.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	15
3. Содержание программы.....	16
4. Методическое обеспечение программы.....	23
5. Список литературы.....	29
6. Приложение «Календарно-тематический план».....	31

## **1. Пояснительная записка**

## **Актуальность**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (общеразвивающая программа, модифицированная) разработана в соответствии с требованиями Минобразования России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (общеразвивающая программа, модифицированная) актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – секции «Волейбол» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Напряженность спортивного состязания, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий волейболом, успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д. Волейбол – вид спорта, который является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Занятия волейболом способствуют развитию потребности в здоровом образе жизни и заботы о своем физическом совершенствовании, обогащают

знания по личной и общественной гигиене, медицинской помощи и т.д. Кроме того, регулярные занятия помогают решить наиболее острые проблемы в системе дополнительного образования детей: увеличение занятости детей в свободное время; организация полноценного досуга; социальная адаптация детей; физическое развитие и оздоровление детей и т.п.

Главная направленность тренировок, построенных на материале волейбола, заключается в содействии решению задач физического воспитания обучающихся средствами волейбола, обучении основам техники и тактики игры, прививании привычки к систематическим занятиям во внеучебное время, по месту жительства, вооружении для этого соответствующими знаниями и умениями.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 1 год.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"

- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Минздрава РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2011 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

(рассматривается только как методические рекомендации

- Устав МБУ ДО ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара.

### **Принципы реализации программы**

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)

- Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

- Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преимущество - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования,

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

### **Цель и задачи программы**

Цель: обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «Волейбол»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

#### Задачи:

- 1) Образовательные:
  - изучение истории и терминологии волейбола;
  - изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;
  - освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – волейбола, формирование двигательных умений и навыков;
    - овладение техникой игры и ее совершенствование;
    - овладение тактикой игры и ее совершенствование;
    - изучение правил соревнований, судейства;
    - формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.
- 2) Воспитательные:
  - привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям волейболом;
  - формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
  - воспитание нравственно-волевых качеств;



- воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;

- воспитание у занимающихся чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

### 3) Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;

- развитие познавательного интереса;

- развитие личностного самообразования детей и подростков, активности, самостоятельности;

- развитие основных и специальных двигательных качеств;

- развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;

- развитие творческих способностей у детей и подростков.

### **Отличительные особенности программы.**

Физкультурно-спортивная направленность по специализации «Волейбол» является первым звеном в системе многолетней подготовки юных волейболистов, а подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка игроков в волейбол высокой квалификации. Вместе с тем, особое и основное внимание в работе с детьми спортивно-оздоровительных групп уделяется их оздоровлению, сохранению и укреплению их психического и физического здоровья, разносторонней физической подготовке и ознакомлению с основами техники выбранного вида спорта – волейбол. Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков игры в волейбол. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагогов с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения волейболу.

### **Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.**

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения, возрастная категория обучающихся - 9 - 15 лет. Группы формируются по возрастному принципу.

Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Набор детей – свободный, при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий волейболом.

Состав групп – постоянный. Набор в группы проводится на начальном этапе их формирования, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для выпуска обучающихся.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Форма организации деятельности.** Занятия в группах проводятся по подгруппам, индивидуально или всем составом группы.

***Режим занятий.***

Общее количество часов в учебный год (36 недель) – 216ч.

В период летних каникул проводятся учебно-тренировочные сборы (УТС) до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год, число участников которых составляет не менее 60 % от состава группы. (п. 3.4 «Тренировочные сборы в каникулярный период» приложения №2 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. №1125).

Количество часов в неделю – 6 часов

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

**Организационно-педагогические условия:**

Педагог дополнительного образования, ведущий программу, должен иметь:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности

дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися;

- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися. («Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015, №613н).

Педагог дополнительного образования должен быть штатным работником.

#### **Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:**

1. групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, педагогов, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

2. практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Центра;

3. индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для занимающихся;

4. участие волейболистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

5. учебно-тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах;

6. просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

7. тренерская и судейская практика.

Основными показателями результативности освоения программы обучающимися спортивно-оздоровительных групп являются: развитие двигательных качеств, сдача нормативов, активность и успешность

выступления на соревнованиях по волейболу различного уровня и присвоение разрядов.

Программа подразумевает применение следующих видов контроля:

- предварительный (начальный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми обучающиеся пришли в Центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольно-вступительных испытаний (приложение 1). Контрольно-вступительные испытания проводятся в сентябре. Результаты испытаний по каждому ребенку заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года.

- текущий (промежуточный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки обучающихся в середине года, после изучения больших тем или разделов программы (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, практические занятия);

- итоговый контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися за год. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством контрольно-выпускных испытаний (приложение 1).

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента обучающихся на всех годах обучения, и достижение обучающимися спортивных результатов на соревнованиях различных уровней.

## Система контроля и оценивания результатов

### 1. Личностный и метапредметный блок

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля	Система оценки
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	Выявление: 1. информационно-коммуникативной компетентности; 2. ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. освоение социальных норм, правил поведения.	Лонгитюдное наблюдение	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

### 2. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Сдача контрольно-вступительных испытаний	-
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической	Зачет

		подготовке по виду спорта - волейбол, тестов.	
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за учебный год	Сдача контрольно-выпускных испытаний, сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - волейбол, тестов.	5 – бальная система оценки

3. Общественно – значимые результаты: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турнирах различного уровня.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	0	2
2.	Теоретическая подготовка	13	0	13
3.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	4	91	95
4.	Техническая подготовка	2	22	24
5.	Тактическая подготовка	2	21	23
6.	Интегральная подготовка	2	15	17
7.	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	2	10	12
8.	Соревнования, участие в Спартакиаде	5	17	22
9.	Контрольно-вступительные испытания Контрольно-выпускные испытания	4	4	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>216</b>

### **3. Содержание программы**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале.

#### **Тема 2. Теоретическая подготовка.**

Физическая культура и спорт в России. Спорт и здоровье. Режим дня спортсмена, психологическая и волевая подготовка.

История возникновения и развития волейбола. Современный волейбол. Правила игры, организация и проведение соревнований, судейство.

#### **Тема 3. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг – в зависимости от характера упражнений.

Различные виды бега, прыжков, упражнения на координацию движения, техники ведения и передачи мяча, жонглирование мячом.

Двухсторонние игры. Акробатика. Игры в баскетбол, футбол. Подвижные игры:



- «Чей отскок дальше» (игра на дальность отскока теннисного (резинового) мяча от стенки с ограничением дистанции броска).

- «Кто дальше бросит» (броски малого набивного мяча (хоккейного или теннисного) от линии метания до определенных линий бросков).

- «Точная подача» (подача мяча в сетку, разделенную на квадраты-секторы, с последующим присвоением/вычитанием определенного количества очков у игрока в соответствии с цифрой, указанной в секторе приземления мяча).

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

**Техника передвижений:** бегом, шагом, приставными шагами; двойным шагом; скачком; прыжками; сочетание способов передвижений с выполнением нападения и защиты.

**Техника передач:** двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в упоре; двумя сверху в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

**Техника приема мяча:** двумя с низу стоя на месте; двумя с низу с выпадом; двумя с низу после передвижения; двумя с низу назад стоя на месте; двумя с низу назад после передвижения; одной с низу в падении назад с перекатом на спину; одной с низу в падении в сторону на бедро и бок; одной с низу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди –

животе; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости мяча.

**Техника приема/передачи мяча:** мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед на месте; двумя сверху вперед после передвижения); мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте, двумя снизу вперед после передвижения).

**Техника подачи:** нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; верхняя прямая силовая; силовая в прыжке; чередование способов подач; подачи по зонам.

**Техника отбивания, техника нападающих и атакующих ударов:** отбивание (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, по ходу разбега медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов).

**Техника блокирования:** одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия, групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств игры.

**Индивидуальные тактические действия:** выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания, нападающих и атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации; выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема подач, атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования в

зависимости от ситуации; выбор направления передач, подач, атакующих ударов, приема мяча, приема – передач, в зависимости от ситуации; чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.

**Групповые тактические действия:** взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующих) при приеме подач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (связующих) с игроками передней линии (нападающие) при передачах; взаимодействие игроков передней линии при одиночном блокировании; взаимодействие игроков задней линии при одиночном блокировании; взаимодействие игроков между линиями при одиночном блокировании; взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящих к сетке выходящих к сетке (связующие) при приеме передач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах; взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков задней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков между линиями при групповом блокировании; взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах; взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии (связующие), выходящими к сетке при передачах; взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (нападающие) при приеме – передачах; взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах в прыжке (откидках).

**Командные тактические действия:** расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игроками передней линии (зоны 3, 2, 4,); взаимодействия команды в нападении со вторых передач игроками передней линии; взаимодействие команды в защите

по системе «в линию» (при одиночном блокировании); взаимодействие команды в нападении при контратаке (переключение от защиты к нападению); взаимодействие команды в нападении при вторых атаках (в доигровках); расположение команды для приема передач при системе игры в нападении со вторых передач игрока выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5,); взаимодействие команды в нападении со вторых передач игрока, выходящего с задней линии зоны 1, 6, 5,); взаимодействие команды в защите по системе уступом вперед (при групповом блокировании); взаимодействие команды в защите по системе уступом назад (при групповом блокировании); взаимодействия команды в нападении при контратаках со вторых передач игрока, выходящего с задней линии; взаимодействие команды в нападении при контратаках с приема – передач или откидок.

#### **Тема 6. Интегральная подготовка.**

Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов 2 года обучения. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры технических приемов. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные технические приемы. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых, командных. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

#### **Тема 7. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия.**

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Целеустремленность и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебно-тренировочных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определенным риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приеме мяча.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности волейболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны взаимообусловлены.

Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра

волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем его внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, он следит за полетом мяча с подачи, затем принимает его, одновременно распределяя свое внимание — определяя расстояние к мячу и к партнерам, следит, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников.

Игрокам необходимо уметь быстро и точно ориентироваться и оценивать действия партнеров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты. Именно в тактических действиях волейболистов и реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов — это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Таким образом, упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

В целях профилактики переутомления и возможных заболеваний на фоне повышенных физических нагрузок необходимы следующие восстановительные мероприятия: специализированное питание, массаж и физиотерапевтические средства, гидропроцедуры, посещение бассейна.

## **Тема 8. Соревнования.**

Участие в соревнованиях различного ранга.

#### **Тема 9. Контрольно-вступительные испытания. Контрольно-выпускные испытания.**

Подготовка и организация сдачи контрольных нормативов для изучения физических возможностей обучающихся с целью дальнейшего их развития и для отслеживания динамики физического развития обучающихся.

### **4. Методическое обеспечение программы**

#### **Учебно-методическое обеспечение программы:**

- учебно-методические пособия;
- дидактический материал:
- занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- подбор материалов о знаменитых спортсменах-волейболистах;
- тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
- диагностика уровня освоения программы обучающимися групп волейбола;
- учебные фильмы и видеоматериалы;
- стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- картотека упражнений;
- правила судейства в волейболе;
- положения о соревнованиях по волейболу;
- конспекты занятий.

#### **Специальная литература по волейболу.**

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, интегральной, физической, психологической, методической и соревновательной.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники волейбольных упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности волейболистов по разделам подготовки: технической, тактической, интегральной, физической и морально-волевой.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по волейболу и другим видам спорта. Из волейбола используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и т.д.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол №680 от 30 августа 2013 г.:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	25
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Барьер легкоатлетический	штук	20
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3



6.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7.	Корзина для мячей	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Скакалка гимнастическая	штук	25
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелитель для ног	комплект	25
14.	Утяжелитель для рук	комплект	25
15.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Для реализации данной программы перечень необходимого оборудования и инвентаря, приведенный в приложении №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол, носит рекомендательный характер. Также можно использовать дополнительное оборудование и инвентарь, не отраженный в данном перечне, на усмотрение тренера.

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: беседа, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования.

***Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:***

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

**Основные методы воспитания:** убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

***Методы организации деятельности занимающихся.***

*Фронтальный метод* предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством.

*Групповой метод* применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу).

*Поточный метод* применяется для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста.

*Индивидуальный метод* предусматривает персональные задания для отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

**Нормативы, необходимые  
для сдачи контрольно-вступительных и контрольно-выпускных  
испытаний в спортивно-оздоровительных группах**

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			Девочки		
		Уровень	зачетный	средний	высокий	зачетный	средний	высокий
1.	Метание мяча (м)	<b>9</b>	12	14	16	8	10	12
		<b>10</b>	14	16	18	10	12	14
		<b>11</b>	16	18	22	12	14	17
		<b>12</b>	18	22	26	14	17	22
		<b>13</b>	33	25	30	17	22	27
		<b>14</b>	25	30	35	22	27	32
		<b>15</b>	28	35	40	27	30	37
		<b>16-17</b>	30	37	42	30	35	39
		<b>18-19</b>	32	40	45	32	38	43
2.	Дистанция 100 м (сек)	<b>9</b>	20,4	19,9	19,4	24,4	22,9	22,4
		<b>10</b>	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0
	Дистанция 200 м (сек)	<b>11</b>	31,5	31,1	30,5	37,9	37,5	37,1
		<b>12</b>	31,2	30,8	30,2	37,6	37,2	36,8
		<b>13</b>	30,9	30,5	29,9	37,3	36,9	36,5
		<b>14</b>	30,6	30,2	29,6	37,0	36,6	36,2
	Дистанция 400 м (мин,сек)	<b>15</b>	1.20	1.16	1.12	1.36	1.32	1.28
		<b>16</b>	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26
		<b>17</b>	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24
	Дистанция 500 м (мин, сек)	<b>18-19</b>	1.14	1.10	1.06	1.30	1.26	1.22
		<b>20-21</b>	1.12	1.08	1.04	1.28	1.24	1.20
3.	Прыжок в длину с места (см)	<b>9</b>	110	125	160	90	120	155
		<b>10</b>	120	130	170	105	125	160
		<b>11</b>	130	140	180	120	130	170
		<b>12</b>	140	150	190	130	140	180
		<b>13</b>	150	160	200	135	150	190
		<b>14</b>	160	170	205	140	160	195
		<b>15</b>	170	180	210	145	165	200

		<b>16-17</b>	180	190	220	155	170	205
		<b>18-19</b>	190	200	230	165	175	210
		<b>20-21</b>	200	210	240	175	180	215
4.	Бег 30 м (сек)	<b>9</b>	7,0	6,4	5,3	7,2	6,4	5,6
		<b>10</b>	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3
		<b>11</b>	11,0	10,6	10,2	11,2	10,8	10,4
	Бег 60 м (сек)	<b>12</b>	10,8	10,4	10,0	11,0	10,6	10,2
		<b>13</b>	10,6	10,2	9,8	10,8	10,4	10,0
		<b>14</b>	10,4	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9
		<b>15</b>	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0
		<b>16</b>	15,6	15,1	14,6	18,6	18,1	17,6
	Бег 100 м (сек)	<b>17</b>	15,2	14,7	14,2	18,2	17,7	17,2
		<b>18-19</b>	14,8	14,3	13,8	17,8	17,3	16,8
<b>20-21</b>		14,4	13,9	13,4	17,4	16,9	16,4	

## 5. Список литературы

### Для педагогов:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
10. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
11. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009
12. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.
13. Лебедев Е.И. Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
14. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
15. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, Москва, «Вако», 2005
16. Л.П.Фатеева 300 подвижных игр для младших школьников, Ярославль, Академия развития, 1998
17. В.И.Ковалько Младшие школьники на уроке, Москва, Эксмо, 2007
- Г.П.Шалаева Большая книга о спорте Хочу стать чемпионом, Москва, Эксмо, 2007

18. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва Физкультминутки, Волгоград, 2004

19. Н.И.Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья Москва, «Вако», 2005

**Для родителей:**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001

2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001

3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007

5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010