

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
Угличского муниципального района**

Принята:
на педагогическом совете

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ

_____ Ражев А.В.

30 августа 2023 года

31 августа 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Срок реализации
образовательной программы: **10 мес.**

Возраст обучающихся: **7-18 лет**

Разработчики:
Тренеры-преподаватели
Андрусенко Марина Алексеевна

г. Углич
2023

Содержание

	<i>стр</i>
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	5
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график	6
3. Содержание программы	8
3.1. Теоретическая подготовка	8
3.2. Практическая подготовка	8
3.3. Физическая подготовка	10
3.4. Медицинский контроль	17
3.5. Контрольные испытания	17
4. Обеспечение реализации образовательной программы.	18
5. Мониторинг образовательных результатов	20
Список информационных источников	23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее Программа) предназначена для обучающихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы Угличского муниципального района (далее МАОУ ДО ДЮСШ или ДЮСШ).

Программа составлена с учетом основных положений и требований следующих нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»;

- Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области»;

- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД»;

- Устав МАОУ ДО ДЮСШ.

Долгое время основным направлением в оздоровлении детей было лечение заболеваний. Сегодня всё внимание сосредоточено на повышении эффективности физического воспитания как средства профилактики. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья, а также не понимания основных процессов протекающих в их организмах, связанных с взрослением. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Форма построения занятий специально разработана для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, что и определяет значимость представленной программы.

Характеристика, отличительные особенности волейбола.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно сосудистой систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейбол способствует выявлению "волейбольных" талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим

занятиям этим видом спорта в течение всей жизни. Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран. Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли советские и российские спортсмены.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает основы комплекса воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с одним годом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях начального уровня.

Основная цель программы - обучение детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в двигательной активности, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация свободного времени несовершеннолетних.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике волейбола;
- подготовка и выполнение нормативных требований;
- укрепление здоровья и соразмерное развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Актуальность программы выражается в следующем. За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение составляет - 6 лет, максимальный – 17 лет. Срок реализации Программы - 9 месяцев.

Ожидаемые результаты - овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение знаний по истории развития избранного вида спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни.

2. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, сроки соответствующие календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, которая проходит в спортивно-оздоровительных группах. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 39 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6 часов	226 часов

Минимальная

2.1. Учебный план.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1		1	1		9
2	Общая физическая подготовка	16	14	14	15	10	12	13	13	12	119
3	Специальная физическая подготовка	8	6	6	8	5	8	8	8	5	62
4	Технико-тактическая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	2	30
5	Участие в соревнованиях	Согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий из расчета нагрузки 2 часа за день соревнований с переносом одного учебного занятия на день соревнований									
6	Медицинское обследование		1							1	2
	Контрольные нормативы									4	4
	Всего	26	26	26	28	20	24	26	26	24	226

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определены в графике распределения материала по видам, в учебном плане - графике.

2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года и занятий в МАОУ ДО ДЮСШ ежегодно с 1 сентября. Окончание учебных занятий по Программе до 30 августа 2024 г.

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки).

Начало тренировочных занятий - согласно расписанию. Расписание занятий по программе составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и других учебных заведениях, в зависимости от места реализации Программы

Каникулы: зимние с 01.01.2023 - 8.01.2023.

Все праздничные и выходные дни согласно производственного календаря:

4 ноября — День народного единства.

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы;

7 января — Рождество Христово;
23 февраля — День защитника Отечества;
8 марта — Международный женский день;
1 мая — Праздник Весны и Труда;
9 мая — День Победы;
12 июня — День России.

Выходные дни могут переноситься на другие дни федеральным законом или нормативным правовым актом Правительства Российской Федерации (ч. 5 ст. 112 ТК РФ).

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам под руководством тренера

3. Содержание программы.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий в группе СОГ продолжительностью 1 ч. 30 минут.

На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Организационно методические указания.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3.1. Теоретическая подготовка.

Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России, Оренбургской области. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи Оренбургских, Российских и зарубежных спортсменов. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей.

Врачебный контроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Основные правила игры в волейболе.

3.2. Физическая подготовка.

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук.

Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением

скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках

Задания для развития физических качеств волейболистов.

№	Содержание тренировочных заданий	СОГ
1	Ускорения на 20-30 м, кол-во	2-3
2	Ускорения на 30-40 м, кол-во	2-3
3	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во/под	1-2/1
4	Ускорения из различных и.п. на 6, 9м кол-во/под	2-3/1
5	То же с мячом, кол-во/под.	3/1-2
6	Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во	1-2
7	Броски и ловля баскет\б. мяча у стены, кол-во/под	10-15/1-2
8	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-вл/под.	4-6/1-2
9	В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	6-8/1
10	«Уголки», мин.	10-15
11	«Салки», мин.	6-8
12	«Метко в цель», мин.	4-5
13	«Невод», мин.	5-8
14	«Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин.	10-15
15	Ручной мяч, футбол мин.	15-20
16	Баскетбол, мин.	10-12
17	Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во	1-2
18	Бег лицом-спиной 2\6м, кол-во	1-2
19	«Рванный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), кол-во	1-3
20	То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи сверху, снизу в падении), кол-во	1-3
21	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей, кол-во/серии	10-15/1-2
22	Прыжки со скакалкой, кол-во/серии	30/5-7
23	Бег на месте с высоким подниманием колен, с.	10
24	Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, повторение задания в другую сторону, с.	10
25	То же, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу, кол-во/с.	3\10

26	Броски и ловля набивного мяча, кол-во/под	6-8/1
27	В парах: ловля - бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), кол-во/под	4-6/1-2
28	Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, кол-во	5-7
29	То же, но с использованием скамейки, кол-во	5-8
30	Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на г/скамейке (ноги держат партнеры), кол-во	5-8
31	Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола, кол-во/под	5-10/1-2
32	Приседания «пистолетом»	8-10
33	Многократные прыжки на одной ноге, кол-во	6-8
34	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки, кол-во	10-15/1-2
35	Спрыгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину, кол-во/под	4-6/1-2
36	То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч, кол-во/под	4-6/1-2
37	Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение(горку матов), кол-во/под	5-6/1-2
38	Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок»), м	6-8
39	Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию), кол-во/под	2-3/1-2
40	Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо, кол-во/под	10-15/1-2
41	Броски м/мяча в прыжке через сетку , кол-во/под	5-7/1-2
42	В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев с последующей акробатикой (2-3 элемента), кол-во	4-6
43	«Белые медведи», мин	7-8
44	«Г онка с выбыванием», мин.	3-4
45	«Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе), мин.	4-5
46	«Лапта», мин	20-30
47	Баскетбол, мин	15-20
48	Г андбол, мин	10-15
49	Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом), кол-во/под	5-6/1
50	Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, кол-во/под	До отказа/1-3
51	Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (н.у., блока..). мин	2
52	Игра «Удочка прыжковая», мин	6

53	Упор присев - упор лежа и т.д., кол-во/под	3-5/1-2
54	«Салки» - убегающий и догоняющий осуществляют видение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего), мин	4
55	Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении, кол-во	4-5
56	То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, кол-во	4-5
57	Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе, кол-во/под	7-8/1-2
58	Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание, кол-во/под	6-8/1-2
59	Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180% и поймать мяч, кол-во/под	5-6/1-2
60	То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола, кол-во/под	4-5/1-2
61	Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит и перебрасывает мяч первому, кол-во	5-6
62	Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра), кол-во	8-10
63	Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом, кол-во	10-15
64	Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо, кол-во	5-6
65	То же, но с кувырком назад, акцент на перемещение в исходное положение, кол-во	4-5
66	Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень, кол-во	6-8
67	И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в	4-5

	локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п., кол-во	
68	То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадом вперед, кол-во	4-6
69	И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны, мин	1-2
70	И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, кол-во/под	5-6/1-2

71	И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, нагибаться вперед и выпрямляться, кол-во	4-6
72	И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам, кол-во	До отказа
73	И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и.п., кол-во	5-6
74	И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на г/стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения, кол-во	6-8

Задания для развития специальных физических качеств.

1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	5-7/1-2
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полу приседе и т.д.), кол-во/под	4-5/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под	5-6/1-2
4	То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	5-6/1-2
5	На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, кол-во/под	10/5-7
6	То же, но с последующей имитацией приема от броска (удара) по ходу соперника зоны 2, кол-во/с	10/10-20
7	То же, но еще защитник в зоне 5, обоюдная страховка защиты с последующим переключением к страховке нападения - бросок мяча (имитация ударов) в сетку, сер/с	5/10-15
8	То же, но с установкой «взвинтить» темп в нападении - защитникам непременно коснуться мяча, кол-во/с	4/15-20
9	То же, но в облегченных условиях - акцент на технику, кол-во/с	2/10-15
10	Многократные броски набивного мяча от головы двумя руками и ловля (имитируя прием снизу), кол-во/с	6-8/1-2
11	Поочередно броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/1-2

12	Поочередное отбивание набивным мячом (имитируя прием сверху или снизу) малых мячей которые со всех сторон кидают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/2-3
13	Одновременное и переменное сгибание лучезапястных суставов (ладони на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз). Расстояние от стены постепенно увеличиваем, кол-во/под	4-6/2
14	То же, но опираясь о стену пальцами, кол-во/под	6-8/2
15	Из исходного положения - лежа на груди, спине (расстояние между партнерами 2-4 метра), перекатить набивной мяч, кол-во/под	6-8/1-2
16	Из исходного положения - сидя на полу, имитация верхней передачи набивным мячом вверх, кол-во/под	10-15/1-2
17	То же, но броски и ловля после предварительного удерживания мяча на вытянутых руках 6-10 секунд, кол-во/под	5-7/1-2
18	Поочередные броски и ловля набивных мячей, имитируя передачу сверху из и.п., стоя на коленях, кол-во/под	6-8/1-2
19	Броски набивного мяча с руки на руку, кол-во	8-10
20	Броски набивного мяча одной рукой над головой: правой - влево, левой - вправо, кол-во	8-10
21	Броски набивного мяча через сетку на дальность (точность), кол-во	8-10
22	То же, но после элемента акробатики с акцентом на технику, кол-во	4-6
23	Уступающее силовое сопротивление партнеру при сгибании и разгибании рук, кол-во/под	5-7/1-2
24	Многократные удары по мячу на резиновых амортизаторах , кол-во/под	10-12/2-3
25	Метание малого мяча правой и левой рукой в цель на полу (расст. 6-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, кол-во/под	12-15/2-3
26	То же, но через сетку на заднюю линию. Мяч для осуществления имитации удара передается в прыжке, кол-во/под	10-15/3-4
27	То же, но с акцентом на волевою подготовку - попасть в	5/10-15

	цель последние два раза, кол-во/с	
28	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с активным движением кистей сверху вниз. Партнер ловит мяч у пола, кол-во/под	6-8/1-2
29	То же, но через сетку, кол-во/под	6-8/1-2
30	Метание теннисного мяча в цель на стене, преодолевая сопротивление резинового экспандера, удерживающего руку за нижнюю часть предплечья, кол-во/под	6-8/1-2

31	В парах. Броски набивного мяча в прыжке, направление и траектория полета мяча задается сигналом, подаваемым в фазе полета, кол-во/под	5-6/1-2
32	Спрыгивание с высоты 50 см. с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, кол-во/под	4-5/1-2
33	То же, но с последующим броском малого мяча в пол и ударом через сетку после отскока, кол-во/под	6-8/1-2
34	То же, но с двумя малыми мячами. Мяч для повторного удара передается в прыжке, кол-во/под	6-8/1-2
35	Многократные перемещения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад, кол-во/под	10-12/1-2
36	То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180, кол-во/под	8-10/1-2
37	То же, но в зависимости от направления движения «соперника», кол-во/под	6-8/1-2
38	Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий изменяет направление (в границах площадки) и делает резкие остановки, перемещаясь по линии сетки. Блокирующий контролирует перемещения игрока, при каждом вставая у него на пути, кол-во/под	8-10/1-2
39	Перемещения вдоль сетки и касание мяча на резиновых амортизаторах (либо набивного мяча), кол-во/под	5-6/1-2
40	То же, но после перемещения вперед - вправо, вперед - влево, кол-во/под	6-8/1-2
41	Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук, кол-во/под	10-12/1-2
42	То же, но угол между бедром и голенью 90, кол-во/под	8-10/1-2
43	Подбросить б/мяч вверх - в стену, выйти на его траекторию и двумя руками в прыжке отбить мяч на максимальной высоте,	5-7/1-2
44	То же, но подбрасывать мяч вверх - в стороны, кол-во/под	5-7/1-2
45	То же, но мяч с противоположной стороны подбрасывает партнер, кол-во/под	5-7/1-2
46	Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться набивного мяча. Партнеры, имитируя нападающий удар, выносят набивной (волейбольный) мяч над сеткой, сер/с	3/20-30

Задания для эффективного обучения техники игры в волейбол.

№	Содержание тренировочных заданий	
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во/с	4/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол-во/под	8-10/1-2

3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во/под	6-8/1-2
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	8-10/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	8-10/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	8-10/1-2
7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	10-15
8	То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во	10-15
9	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микро-поединков, кол-во/с	12/20-30
10	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	10-12
11	То же, но мяч подвешен на шнуре, кол-во	8-10
12	Нижняя передача подвешенного мяча стоя на месте и после перемещения, кол-во	10-12
13	В парах. Расстояние 5-6метров. Первый бросает мяч в пол на расстоянии 2метра от принимающего, который перемещается под мяч и передачей снизу возвращает его, после чего перемещается на свое место, кол-во/под	15-20/1-2
14	То же, но партнер располагается справа (слева) от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
15	То же, но мяч вводится в сторону от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
16	Прием мяча снизу от партнера на месте и после перемещения, сер/с	2/20-30
17	Передача мяча в стену на месте и после перемещения, сер/с	3/20-30
18	Имитация подачи с последующим наложением руки на мяч, кол-во	6-8
19	Подбрасывание мяча вверх с последующим контактом с ним руки на оптимальной для игрока высоте, кол-во/под	6-8/1-2
20	Подбрасывание мяча над собой и ловля, кол-во/под	6-10/1-2
21	Подача снизу на партнера, кол-во	10-12
22	Подача на точность по низкой траектории, кол-во	10-12
23	То же, но по высокой траектории, кол-во	10-12
24	Подача на точность через сетку, кол-во	10-12
25	Прыжок вверх толчком двух ног с одного, двух и более шагов, кол-во/под	12-15/2-3
26	Удар по мячу кистью, закрепленному в резиновых амортизаторах, кол-во/под	10-15/1-2
27	Н.У. а парах с места после своего набрасывания, кол-во/под	10-15/1-2

28	Серийные удары кистью по мячу у сетки, мин	2-3
----	--	-----

3.3. Медицинское обследование.

Наличие справки из физкультурного диспансера является обязательным требованием при зачислении в детско-юношескую спортивную школу. В процессе тренировочных занятий обучающимся постоянно приходится переносить повышенные физические нагрузки, которые должны контролироваться тренером-преподавателем и которые можно давать только обучающимся не имеющим медицинских противопоказаний. Поэтому прохождение медицинского обследования включено в учебный план, как его неотъемлемая часть.

3.4. Контрольные испытания.

Конечным продуктом любой тренировочной деятельности являются различные контрольные испытания и соревнования, которые могут проводиться в различных форматах: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП; участие в первенствах ДЮСШ; тесты на определение уровня развития физических качеств.

4. Обеспечение.

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся. Форма обучения в МАОУ ДО ДЮСШ - очная. Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: - групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования.

Наполняемость группы: от 14 до 25 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 6 академических часов.

4.1. Кадровое обеспечение

К работе с программой допускаются специалисты, обладающий квалифицированными знаниями в дисциплинах по виду спорта, наличие педагогического образования или профессиональной переподготовки, желательный опыт педагогической работы с детьми, соответствие требованиям законодательства РФ к педагогам.

4.1. Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения учебных занятий по волейболу в спортивной школе в зависимости от темы занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь:

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Скакалки гимнастические	штук	10
2	Скамья гимнастическая	штук	4
3	Мяч весовой (медицинбол) от 1 кг до 3 кг	комплект	1
4	Мяч волейбольный	штук	8
5	Стенка гимнастическая	штук	2
6	Конусы для обводки тренировочные	комплект	1
7	Наглядные пособия, демонстрационный материал, музыкальное сопровождение, магнитофон.	комплект	1

8	Аптечка медицинская	штук	1
9	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1

4.3. Условия успешной реализации учебной программы.

1. Улучшение материально-технической базы для занятий волейболом:
 - а) спортивная база для учебных занятий;
 - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры;
 - в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по волейболу.
5. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
6. Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса.
7. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.
8. Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.
9. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.
10. Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
11. Планирование и организация учебных тренировочных сборов.
12. Финансовое обеспечение программы.

4.4. Условия наполняемости групп и зачисления обучающихся

Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах).

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во человек	Кол-во занятий в неделю	Уровень спортивной подготовленности
СОГ	6 – 17 лет	14-25	2-3	Прирост показателей по ОФП

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься волейболом на основании заявления на зачисление при наличии справки от спортивного врача с допуском к занятиям по виду спорта.

5. Мониторинг образовательных результатов

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

- учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация;
- учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков;
- саморегуляция - принятие самостоятельных решений и выбора;
- учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Предполагаемые результаты обучения учащихся по программе.

СОГ	
Образовательные знания, умения и навыки	- Знать основные правила игры в волейбол - общие технические приемы, - стойки и перемещения
Воспитательные умения и навыки	- уметь слышать и слушать товарища - ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика» - чувство коллективизма
Развивающие умения и навыки	- развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет - повышение интереса к занятиям волейболом

5.1. Педагогический контроль. Контрольные показатели.

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся отделения волейбола. Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту спортсмена.

В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- 1.Определение степени усвоения техники двигательных действий.
- 2.Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

5.2.Нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы.

- Бег 30м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

- Челночный бег 6 х 5 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегают до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его

рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

- Прыжок в длину с места/см. - выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

- Прыжок вверх/см. - выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

- Метание набивного мяча весом 1кг. вперед из-за головы/см. Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

Общие контрольные нормативы по физической подготовки

№	Показатели	девочки	мальчики
1	Длина тела, см.	157	158
2	Становая сила, кг.	54	55
3	Бег 30 м., сек.	6.0	5.8
4	Челночный бег 6/5 м., сек.	12.8	12.3
5	Бег 92 м. с изменением направления, сек.	32.4	31.4
6	Прыжок в длину с места, см.	158	165
7	Прыжок вверх с места, см.	33	36
8	Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками: сидя	3.5	4.0
	в прыжке	4.0	5.0

5.3. Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья обучающегося.

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям волейболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление,

возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Список информационных источников

1. "Правила вида спорта "волейбол" (утв. приказом Минспорта России от 01.11.2017 N 948)
2. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 343 с.
3. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Физическая культура и спорт, 2012. - 480 с.
4. Клещев, Ю.Н. Волейбол в школе / Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 231 с.
5. Кенеман, А.В. Детские народные подвижные игры / А.В. Кенеман. - Москва: Физкультура и спорт, 2011. - 163 с.
6. Жуков, М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - Москва: Академия, 2012. - 180 с.
7. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 192 с.
8. Благуш, П.А. К теории тестирования двигательных способностей / П.А. Благуш. - Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 130 с.
9. Журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта": Максачук Екатерина Павловна, Творческая активность в спортивном воспитании, 2014г
10. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
11. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. — Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.
12. Дукальская, А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов / А.В. Дукальская. -Ростов-на-Дону: Научно-методический центр, 2011. - 24 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Федерация волейбола России - volley.ru;
5. Олимпийский Комитет России - olympic.ru;
- Международная федерация волейбола - fivb.com