

бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

Вашкинского муниципального округа

«Вашкинский центр дополнительного образования»

Согласовано  
Методический совет  
от 26 мая 2025  
Протокол № 4



Утверждаю  
директор БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»  
Н.В. Белова  
Приказ № 37 –ОД от 28 мая 2025 года

Принята на заседании педагогического совета:  
Протокол № 4 от 28 мая 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно -спортивной направленности

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся –9-18 лет

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель: Соловьева Татьяна Александровна,  
тренер-преподаватель

с. Липин Бор

2025 год

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	8
1.3. Содержание программы.....	12
1.4. Планируемые результаты.....	23
2. Комплекс организационно - педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Условия реализации программы.....	26
2.3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.....	27
2.4. Список информационных источников.....	31

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) является программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
6. Устав БОУ ДО «Вашкинский ЦДО», утвержден приказом Управления образования Вашкинского муниципального района № 151-ОД от 20.12.2023
7. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся БОУ ДО «Вашкинский ЦДО».

### **Актуальность**

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их

значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей школьников.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом. Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. А также уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что обучение требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта.

В программе отражены **основные принципы** спортивной подготовки спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных

циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Программа– разноуровневая имеет три уровня обучения.**

Программа 1-го уровня обучения включает 3 года обучения, в которых содержание и материалы программы соответствуют стартовому уровню сложности.

Стартовый (ознакомительный) уровень – предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

Программа 2-го уровня обучения включает 4 года обучения, в которых содержание и материалы программы соответствуют **базовому** уровню сложности.

Второй уровень направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т. ч. игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

Программа 3-го уровня обучения включает 1 год обучения, в котором содержание и материалы программы соответствуют продвинутому уровню сложности.

Третий уровень направлен на специализированную подготовку, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Уровень подготовки	Срок обучения	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Стартовый	1-й год	6	Выполнение нормативов ОФП
	2-й год	6	
	3-й год	6	
Базовый	1-й год	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
	2-ой год	8	
	3-ий год	9	Выполнение спортивного разряда
	4-ый год	9	
Продвинутый	1-й год	9	Выполнение спортивного разряда

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую специфическую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т. д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

**Возраст обучающихся.** Программа рассчитана на обучающихся 9-18 лет. Соответствует современным представлениям педагогики и психологии: сложность выполнения задания соответствует индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Обучение осуществляется в разновозрастных группах численностью 10 – 15 человек.

**Срок реализации программы** – 8 лет, 216 часов - за 1, 2 и 3 год обучения и 288 часа – за 4 и 5 год, 324 часа – за 6,7 и 8 года.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в спортивную секцию и качества освоения программ.

**Форма обучения:** очная, при необходимости – в дистанционном формате.

Основными формами образовательной деятельности с учащимися являются:

- учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);

Групповая - при групповых формах обучения педагог управляет учебно-познавательной деятельностью группы. Их можно подразделить на звеньевые, бригадные.

Индивидуальная - индивидуальное обучение учащихся не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками. По своей сущности оно есть не что иное, как самостоятельное выполнение одинаковых для всего объединения или группы заданий.

- соревнования;

- теоретические занятия;

- тестирование.

Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий.

Длительность занятия в соответствии с требованиями СанПиН:

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 занятия продолжительностью по 45 мин., с перерывом 15 минут;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью по 45 мин., с перерывом 15 минут;

- 3 год обучения: 3 раза в неделю по 3 занятия продолжительностью по 45 мин.,

## **1.2. Цели и задачи программы**

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования психического состояния.

#### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую специфическую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т. д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения

(подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества необходимые, для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1 - 2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Вес гантелей для юных волейболистов 14 - 16 лет - 0,5-1 кг. В качестве

амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при

помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий – индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий – отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

### **Соревнования по технической подготовке**

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

### **Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием поддачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

## 5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
- из зоны 3 в зоны 4 и 5;
- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

## 6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

## 7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

### **Соревнования по физической подготовке**

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Соревнования по игровой подготовке**

Этап начальной подготовки

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

### **Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

## **1.3. Содержание программы**

### **Учебный план**

#### **Стартовый уровень**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Теоретическая подготовка	2	3	5
2.	Общая физическая подготовка	120	100	52
3.	СФП	33	50	51
4.	Техническая подготовка	45	53	95
5.	Тактическая подготовка	10		

6.	Интегральная подготовка			
7.	Инструкторская и судейская практика		3	
8.	Соревнования	3	4	10
9.	Контрольные испытания	3	3	3
Итого:		216 часов	216 часов	216 часов

### Базовый уровень

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5	7
2.	Общая физическая подготовка	72	47	80	60
3.	СФП	78	63	60	60
4.	Техническая подготовка	95	82	80	80
5.	Тактическая подготовка		46	50	60
6.	Интегральная подготовка	19	19	29	33
7.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2
8.	Соревнования	15	10	12	12
9.	Контрольные испытания	3	10		
10.	Восстановительные мероприятия		5	7	10
Итого:		288	288 часа	324 часа	324 часа

### Продвинутый уровень

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	1-й год
1.	Теоретическая подготовка	5
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	СФП	80
4.	Техническая подготовка	32
5.	Тактическая подготовка	50

6.	Интегральная подготовка	50
7.	Инструкторская и судейская практика	2
8.	Соревнования	10
9.	Контрольные испытания	5
10.	Восстановительные мероприятия	20
Итого:		324 часа

## **Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка**

#### Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки; на

гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка, перекладина; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-6-м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250—700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13—16 лет), 4 кг (мальчики 13—15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка».

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку—20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2—5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но подают несколько сигналов - на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке— одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга — вес устанавливается в процентах от массы

занимающегося и в зависимости от характера упражнения - приседание до 80, выпрыгивание до 40, выпрыгивание из приседа до 30, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа — передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

## **Техническая подготовка**

### **Техника нападения**

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку - расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

### **Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4(2).

#### **Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в условиях различных взаимодействий: индивидуальных, групповых и командных взаимодействий.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; и тактических взаимодействий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания на игру по совершенствованию технико-тактической подготовке волейболистов.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей в поле, боковых судей. Оформление места соревнований по волейболу. Судейство соревнований по волейболу в объединений, помощь в организации и проведении соревнований по волейболу в общеобразовательных школах района. Ведение протокола игры и соревнований.

### **Соревнования**

Соревнования внутри групп. Участие в областных соревнованиях.

### **Контрольные испытания.**

Сдача контрольных испытаний по ОФП И СФП согласно требованиям к этим годам обучения. Тестирование уровня физической подготовленности.

### **Восстановительные мероприятия**

*Педагогические средства восстановления:* рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организма для активного отдыха.

*Психологические средства восстановления:* аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

*Медико-биологические средства восстановления:*

питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; мас саж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях

## **1.4. Планируемые результаты**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

### УМЕТЬ:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;

вести счет.

спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

стартовый уровень первый год обучения.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	2	2									
Общая физическая подготовка	120	13	16	13	13	13	13	13	13	13	13
СФП	33	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
Техническая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Тактическая подготовка	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1	
Интегральная подготовка											
Инструкторская и судейская практика											
Соревнования	3									3	
Контрольные испытания	3								3		
<b>Всего:</b>	<b>216</b>	25	26	24	23	23	23	22	25	25	

**Стартовый уровень второй год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	3	3									
Общая физическая подготовка	100	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11
СФП	50	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Техническая подготовка	53	6	6	6	6	6	6	6	6	5	
Тактическая подготовка											
Интегральная подготовка											
Инструкторская и судейская практика	3							1	1	1	
Соревнования	4									4	
Контрольные испытания	3								3		
<b>Всего:</b>	<b>216</b>	25	26	24	23	23	23	22	25	25	

**Стартовый уровень третий год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	5	1	1	1	1	1					
Общая физическая подготовка	52	6	6	6	6	6	6	6	5	5	
СФП	51	6	6	6	6	6	6	5	5	5	
Техническая подготовка	95	11	11	11	11	11	10	10	10	10	
Тактическая подготовка											
Интегральная подготовка											
Инструкторская и судейская практика											
Соревнования	10		4					3		3	
Контрольные испытания	3								3		

<b>Всего:</b>	<b>216</b>	25	26	24	23	23	23	22	25	25
---------------	------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Базовый уровень четвертый год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	5	1	1	1	1	1					
Общая физическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
СФП	78	9	9	9	9	9	9	8	8	8	
Техническая подготовка	95	11	11	11	11	11	10	10	10	10	
Тактическая подготовка											
Интегральная подготовка	19	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
Инструкторская и судейская практика	1	1									
Соревнования	15			4			2		4	5	
Контрольные испытания	3								3		
<b>Всего:</b>	<b>288</b>	33	31	35	31	31	31	28	37	33	

**Базовый уровень пятый год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	5	1	1	1	1	1					
Общая физическая подготовка	47	6	6	5	5	5	5	5	5	5	
СФП	63	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
Техническая подготовка	82	10	9	9	9	9	9	9	9	9	
Тактическая подготовка	46	6	5	5	5	5	5	5	5	5	
Интегральная подготовка	19	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
Инструкторская и судейская практика	1	1									
Соревнования	10			2				4		4	
Контрольные испытания	10				3			4	3		
Восстановительные мероприятия	5			1		1		1	1	1	

<b>Всего:</b>	<b>288</b>	34	30	32	32	30	28	37	32	33
---------------	------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Базовый уровень шестой год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	5	1	1	1	1	1					
Общая физическая подготовка	80	9	9	9	9	9	9	9	9	8	
СФП	60	7	7	7	7	7	7	6	6	6	
Техническая подготовка	80	9	9	9	9	9	9	9	9	8	
Тактическая подготовка	50	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Интегральная подготовка	29	4	4	3	3	3	3	3	3	3	
Инструкторская и судейская практика	1	1									
Соревнования	12			4				4		4	
Контрольные испытания											
Восстановительные мероприятия	7	1	1	1	1			1	1	1	
<b>Всего:</b>	<b>324</b>	38	37	40	36	35	33	37	33	35	

**Базовый уровень седьмой год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	5	1	1	1	1	1					
Общая физическая подготовка	60	7	7	7	7	7	7	6	6	6	
СФП	60	7	7	7	7	7	7	6	6	6	
Техническая подготовка	80	9	9	9	9	9	9	9	9	8	
Тактическая подготовка	60	7	7	7	7	7	7	6	6	6	
Интегральная подготовка	33	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
Инструкторская и судейская практика	2	1	1								
Соревнования	12			4				4		4	
Контрольные испытания											

Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1
<b>Всего:</b>	<b>324</b>	37	37	41	36	36	35	35	32	35

### Продвинутый уровень восьмой год обучения.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теоретическая подготовка	5	1	1	1	1	1					
Общая физическая подготовка	70	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
СФП	80	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8
Техническая подготовка	32	4	4	4	4	4	3	3	3	3	
Тактическая подготовка	50	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Интегральная подготовка	50	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Инструкторская и судейская практика	2	1	1								
Соревнования	10			2				4		4	
Контрольные испытания	5				2				3		
Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	3	2	2	2	3	2	
<b>Всего:</b>	<b>324</b>	37	37	38	39	36	32	36	35	34	

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал, оборудование для игры волейбол (стойки, сетка);
2. Мячи волейбольные на каждого занимающегося;
3. Мячи баскетбольные;
4. Мячи набивные весом 1 кг;
5. Мячи теннисные;
6. Скакалки на каждого занимающегося;
7. Мерная лента, секундомер;
8. Гимнастическая скамейка, стенка, маты, перекладина;
9. Гантели до 3 кг;

10. Кубики;

11. Поворотные стойки.

### 2.3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

*Формы контроля:*

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими Программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), аттестация по результатам освоения части Программы (между годами обучения), аттестация по итогам освоения Программы (в конце обучения по программе). После проведения аттестации результаты заносятся в таблицу педагогического мониторинга, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам районных и региональных соревнований.

**Перевод учащихся в группу следующего года обучения** производится на основании решения педагогического совета с учетом выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия разряда (если есть).

Аттестация по итогам освоения Программы проводится в конце освоения программы в мае или июне месяце, во время соревновательного периода.

#### **Контрольно-переводные нормативы по физической, технической подготовке и тактической подготовке по уровням обучения (на конец года)**

№	Контроль ные нормативы	Физическая подготовка					
		юноши			девушки		
		стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый
1	Бег 30м, сек						
2	Челночный бег 3x10м.						
3	Прыжок в длину с места						
4	Подтягивание из						

	виса (м). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (дев.)						
		Специальная физическая подготовка					
1	Бег 30м (5х6м), сек	10,8	10,4	10,0	11,4	11,2	11,0
2	Бег 92 м с изменением направления, сек	28.5	28.0	27.5	30.5	30.0	29.5
3	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	42	44	46	54	56	58
4	Метание наивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  - сидя  -стоя	6.6  11.5	7.0  12.5	7.7  13.0	5.0  9.0	5.4  10.0	5.7  10.8
		Техническая подготовка					
1	Вторая передача	4	5	5	4	5	5

	на точность из зоны 3 в зону 4						
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5	3	4	5
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередован ие)	3	4	5	3	4	5
4	Подача на точность:  Стартовый – верхняя прямая в площадку;  Базовый – по зонам;  Продвинут ый –в прыжке	3	4	3	3	4	3
5	Нападающ ий удар прямой из зоны 4 в зону 4,5	2	3	4	2	3	4
6	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4	2	3	4
7	Блокирова ние одиночное	2	2	3	2	2	3

	нападающ его из зоны 4 (2) по диагонали						
		Тактическая подготовка					
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу	2	2	3	2	2	3
2	Нападающ ий удар или «скидка» в зависимос ти от того, поставлен блок или нет	2	3	4	2	3	4
3	Командны е действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, нападающ ий удар	3	4	4	3	4	4
4	Блокирова ние одиночное н/у из зон 4,3,2	-	3	4	-	3	4
5	Командны е защитные	4	4	5	4	4	5

## **Методическое обеспечение программы**

### **Методы контроля и управления образовательным процессом**

- опрос;
- сдача контрольных нормативов
- тестирование.

### **Методы и приемы работы:**

Сенсорное восприятие (лекция, просмотр видеофильмов, СД).

Коммуникативные (дискуссии, беседы, игры).

Практические (спортивные игры, соревнования).

## **2.4. Список используемых источников**

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001. – 142 с.
2. «Волейбол: примерная программа для дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР» / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников, – изд. Москва, Советский спорт, 2009. – 238 с.
3. Лутков Н.В., Минина Л.Н., Фейгель И.Г., Макаров Ю.М.: Содержание подвижных игр в различных звеньях физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры.
4. Марков К.К., Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999. – 198 с.
5. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999. – 156 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999. – 211 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов под ред. М.Я. Набатникова – М., 1982. – 340 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997. – 87 с.
9. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. Высш. проф. образования / Под ред. Ю.Д.Железняка Ю.М. Портнова. – 5-е изд, М. «Академия», 2012. – 400 с.
10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед.учебн. заведений. / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – 2е изд. «Академия», 2004. – 520 с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Ю.М. Макарова. – М.: «Академия», 2013. – 272 с.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987. – 175 с.

13. Шомысова Е.Е. Спорт в Республике Коми: история и современность – ООО «Коми республиканская типография» г.Сыктывкар , 2008