


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Принятии на заседании
Педагогического совета

от 15 » мая 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
«Виктория» ст. Выселки
И.В. Шевченко
М.П. «15» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 144 часа

Возрастная категория: от 8 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется за счет бюджетных средств

ID-номер Программы в Навигаторе: 59062

Автор-составитель:

Малий Владимир Николаевич, тренер-преподаватель по волейболу
МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки,
высшая квалификационная категория

ст. Выселки, 2023 г.

Содержание

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	6
1.4. Содержание Программы	8
2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации Программы	14
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Методическое обеспечение Программы	17
2.5. Список литературы	22

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее Программа) разработана в соответствии с: Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом № 11 заседания президиума Совета при Президенте РФ;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмом Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

Уставом МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки.

Данная Программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна Программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия волейболом выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Педагогическая целесообразность. В основе Программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников.

Отличительные особенности и специфика организации обучения по Программе:

курс изучают дети, изъявившие желание заниматься волейболом, имеющие разрешение от органов здравоохранения;

направленность на реализацию принципа оздоровительной сущности занятий волейболом, заключающегося в достижении индивидуального результата в укреплении и сохранении здоровья, повышении физического развития и физической подготовленности за счет освоения и совершенствования двигательных навыков, использование их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;

ориентация на принцип вариативности, планирование содержания учебного материала с учетом индивидуальных показателей здоровья обучающихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половых особенностей, а также интереса к физической культуре и спорту;

структурированность программного материала в соответствии с основными когнициями, принципами и закономерностями физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности (основы знаний о физической культуре и плавании, гигиене, физиологии, врачебном контроле и самоконтроле, первой медицинской помощи), которые создают возможность использовать в тренировочном процессе разнообразие форм обучения;

логика изложения каждого из разделов программы, определяет этапность освоения обучающимися Программы, перевод осваиваемых теоретических знаний в практические умения и навыки.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей возраста 8-18 лет.

Уровень программы: ознакомительный. Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

Объем программы и сроки ее реализации: Программа реализуется 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, при этом срок её реализации может быть сокращен.

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы-постоянный. Занятия групповые. Количественный состав – от 14 до 26 человек.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола.

Задачи:

1. Предметные:

научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам волейбола;

научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
сформировать навыки регулирования психического состояния;
приобрести базовые знания научно-практического характера по виду спорта «Волейбол».

2. Метапредметные:

развить двигательные способности;
развить представления о мире спорта;
развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
развивать социальную активность и ответственность;
развить физическое и нравственное развитие детей и подростков;
формировать жизненно важные, спортивные двигательных навыков и умений;

формировать культуру движений средствами вида спорта «Волейбол».

3. Личностные:

воспитывать нравственные и волевые качества;
воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
формировать потребность ведения здорового образа жизни;
содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты Программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения.

Предметные - через формирование основных элементов научного знания, **метапредметные** результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД), **личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

В сфере личностных универсальных учебных действий у обучающихся будут сформированы:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
умение оказывать помощь своим сверстникам;
отношение к здоровью как высшей ценности человека;
потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

В ходе реализации Программы обучающиеся получают следующие **предметные результаты**:

знания о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

основы истории развития волейбола в России;

сведения о строении и функциях организма человека;

правила волейбола;

особенности развития физических способностей на занятиях.

В ходе реализации Программы обучающиеся получают следующие **метапредметные результаты**:

Регулятивные УУД

обучающиеся научатся:

планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье; составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД

обучающиеся научатся:

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

доступно излагать знания о волейболе;
 формулировать цели и задачи занятий по волейболу;
 формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
 аргументировано высказывать свою точку зрения;
 критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД

обучающиеся получают знания:
 по истории и развитию плавания;
 о здоровом образе жизни, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

1.4. Содержание Программы

Учебный план

№ п/п	Содержание	Объем	Теоретическая часть	Практическая часть	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	14	14	0	опрос учащихся, беседа
2.	Практическая подготовка	128	0	128	
2.1	Общая физическая подготовка	68	0	68	контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка	30	0	30	контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений
2.3	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений
3.	Медицинское	2	0	2	

	обследование				
	Всего	144	14	130	

Содержание Программы

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела Программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

1. Краткие сведения о строении и функций организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

2. Значение физических упражнений. Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

3. *Гигиена, режим дня, питание спортсмена.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня борца. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.

4. *Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

5. *История развития волейбола за рубежом и в России.* Характеристика волейбола, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития волейбола как вида спорта. Достижения российских волейболистов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений волейболистов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по волейболу в России.

6. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. *Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д., размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Спортивно-оздоровительная подготовка

Динамические коррекционные статические и стато-динамические упражнения. Дыхательные упражнения. Специальные дыхательные упражнения. Специальные упражнения симметричного характера. Специальные упражнения асимметричного характера. Упражнения на вытяжения. Упражнения на сопротивление. Упражнения на координацию. Упражнения на релаксацию.

Специальная физическая подготовка

упражнения на гибкость, подвижность в суставах (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном и грудном отделах позвоночного столба);

дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд;

дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук;

упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствующие более быстрому и качественному освоению техники плавания;

упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов плавания (имитация движений ногами кролем, кролем на спине, брассом, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, кролем на спине, брассом, лежа на гимнастической скамейке).

По Программе могут обучаться одаренные дети, а также дети, состоящие на различных видах профилактического учета.

Медицинское обследование

Прохождение медицинского обследования в учреждениях здравоохранения 2 раза в год.

2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

4 часа в неделю

Содержание	Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май								
	неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36					
Теоретическая подготовка	14	1	1			1	1			1	1			1	1					1	1				1	1									1	1						
Практическая подготовка	128	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4
Медицинское обследование	2	1																													1											
Всего часов	144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

6 часов в неделю

Содержание	Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль			
	неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Теоретическая подготовка	14	1	1	1		1	1			1	1			1	1			1	1	1		1	1		
Практическая подготовка	128	4	5	5	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	6	4	5	6	6
Медицинское обследование	2	1																				1			
Всего часов	144	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

2.2. Условия реализации Программы Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения плаванию

Материально-техническая база и инфраструктура:

Спортивный зал, волейбольная сетка, мячи волейбольные, корзина для мячей

Спортивный инвентарь и оборудование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины: «волейбол»			
1.	Корзина для мячей	штук	2
2.	Маты гимнастические	штук	4
3.	Мяч волейбольный	штук	30
4.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 3 кг	штук	14
5.	Мяч теннисный	штук	14
6.	Мяч футбольный	штук	1
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
8.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
9.	Секундомер	штук	1
10.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
11.	Скакалка гимнастическая	штук	14
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Стойки	комплект	1
14.	Табло перекидное	штук	1
15.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины: «волейбол»							
1	Костюм	штук	на	-	-	1	2

	спортивный парадный		обучающег ося				
2	Костюм спортивный учебно-тренировочный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
3	Кроссовки для волейбола	пар	на обучающег ося	-	-	1	1
4	Наколенники	пар	на обучающег ося	-	-	1	1
5	Носки	пар	на обучающег ося	-	-	2	1
6	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающег ося	-	-	1	1
7	Фиксатор коленного сустава	комплект	на обучающег ося	-	-	1	1
8	Футболка	штук	на обучающег ося	1	1	2	1
9	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающег ося	1	1	2	1
10	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающег ося	1	1	2	1

Информационное обеспечение: CD диски и флешнакопители с обучающими материалами, компьютер;

Кадровое обеспечение:

В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами: профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615); или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении.

2.3. Формы аттестации

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Для проведения итоговой аттестации в учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить – директор, заместители директора, методист, тренер-преподаватель.

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке (юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	10	15	16	17	18	20	22	24	26
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	8	8	12	15	18	20	24	27	30

Прыжок в длину с места (не менее, см)	140	150	160	165	170	175	180	185	190
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Комплекс контрольных нормативов
по общей физической подготовке (девушки)**

Контрольные упражнения	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	1	1	1	2	2	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	5	10	12	14	15	16	17	18	20
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	10	12	15	18	20	22	25
Прыжок в длину с места (не менее, см)	130	140	150	160	165	170	175	180	185

2.4. Методическое обеспечение программы

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение занимающихся разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола, преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений (ОРУ) в тренировках различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. ОРУ в зависимости от задач тренировки можно включать в подготовительную часть тренировки, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры применяются как в подготовительной, так и в основной части тренировки. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двухсторонней игре). Периодически

для выполнения ОРУ целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо знакомые обучающимся.

Средства ОФП:

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивании в висе и упоре, подтягивания, лазание по канату;

упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и на груди лицом вниз – сгибание и поднятие ног; мяч зажат между стопами, прогиб назад, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъем-переворотом, наклоны у гимнастической стенки);

упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, поскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревку). Прыжки с разбега через препятствия с мостика и без него. Прыжки с подкидного мостика с различными заданиями, с поворотами и т. д. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения.

группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны прогнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену;

кувырок вперед из упора и основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега; соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные

комбинации. Упражнения на батуте, если таковой имеется.

4. Легкоатлетические упражнения:

бег с ускорением до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 30 до 60 м (количество препятствий до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м;

прыжки. Прыжки через планку или веревку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;

метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность. Метание мяча для метаний с места и разбега. Толкание ядра весом 3 кг (девочки 13 лет и старше). Метание копья с места и с шага.

многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 7 видов.

5. Спортивные игры.

Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Двухсторонние игры. Футбол, основные приемы игры. Двухсторонние игры.

6. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Точно в цель», «Подвижная цель», «Перестрелка» и другие. Всевозможные эстафеты с мячом и предметами, комбинированные эстафеты.

7. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

8. Плавание и игры на воде с мячом.

Специальная физическая подготовка

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством СФП 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.).

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 6, 12, 18 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 3, 6, 9 м (общий пробег до 60м). То же

различным способом. То же с набивными мячами в руках или с поясом-отягощением.

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. То же группами от лицевой линии к сетке.

подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов». «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки», «Десять передач», «Перестрелка», «Вышибалы» и другие. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

различные виды приседаний с взмахами рук, то же с прыжком вверх, то же с набивными мячами в руках. Вес мячей в зависимости от возраста и этапов подготовки. Быстрое сгибание и разгибание ног у гимнастической стойки с чередованием высоты перекладин. То же с отягощением (пояс, утяжелитель для ног).

упражнения с отягощениями: мешок с песком до 15 кг, пластмассовые бутылки с песком; штанга – ее вес устанавливается в процентах от веса игрока в зависимости от характера упражнения: приседания до 80%, выпрыгивания -20-40%, выпрыгивание из приседа -20-30%; с поясами, манжетами, жилетом приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивными мячами многократные броски (весом 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться о снова в прыжке бросить. То же, но без касания стены, то же на правой и левой ноге; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении различным способом. То же с отягощением. Прыжки с двух ног на гимнастические маты. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на обеих и одной ноге через препятствия (набивные мячи и т. п.) Прыжки с места в разные стороны обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы и канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, прыжки.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в различном положении рук на месте и в сочетании с различными перемещениями.

из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (пальцы в различном положении, расстояние постепенно увеличивается). То же, но опираясь пальцами о стену – отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках в разные стороны, носки ног на месте. То же, но передвижение рук и ног. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе). И разгибание, держа набивной мяч в руках у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе. Сжимание набивного мяча пальцами рук, руки согнуты в локтях;

многократные броски набивного мяча из различных положений рук и ног двумя и одной рукой. Обязательная ловля мяча. Многократные передачи баскетбольного, футбольного мяча в стену и ловля его после отскока. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного мяча в парах и в стену, постепенно увеличивая расстояние и т. д.

броски набивного мяча вверх, при этом выполняя различные задания по перемещению. Броски и ловля набивного мяча в группах на месте и с перемещением. Броски набивного мяча через сетку в различные зоны. Ловить мяч, перемещаясь из свободных зон. То же с различными вариантами заданий и количеством игроков.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с резиновыми амортизаторами у гимнастической стенки из положения стойки при подаче, то же из различных положений тела относительно гимнастической стенке;

упражнения с набивными мячами. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным отклонением туловища при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой – правой рукой влево, левой – вправо. То же через сетку. Броски набивного мяча в стену и ловлей отскока от стены, то же через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки;

упражнения с волейбольным мячом (многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой в тренировочную сетку. Подачи мяча слабой рукой.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых для нападающего удара.

броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат) То же, но через сетку. Имитации нападающих ударов, держа в руках бутылки или мешочки с песком (до 1 кг). Метание тенистого или хоккейного мяча правой и левой рукой на дальность и точность. Метания выполняются с места, с разбега, с поворотами. Совершенствование ударного движения нападающего удара по мячу на резиновых амортизаторах. То же у тренировочной сетки (удары в сетку) правой и левой рукой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощениями на кисти, предплечье, ногах и отягощениях на всем теле. Спрыгивание с высоты с последующим выполнением удара по мячу на амортизаторе. Многократное выполнение нападающих ударов через сетку с собственного набрасывания и набрасывания партнеров с различных направлений;

в парах. С набивным мячом в руках (1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку. То же, но бросок одной рукой. В прыжке бросок набивного мяча двумя руками «по ходу» или «с переводом»;

б. Упражнения для развития качеств, необходимых при постановке блока.

прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх, с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания);

стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Стоя спиной к стене бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, но мяч набрасывает партнер. Применять различные ситуационные усложнения. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча на амортизаторах;

передвижение вдоль сетки- лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же спиной к сетке, но с поворотом на 180°. То же, но уже с прыжком вверх с выносом рук над сеткой. Перемещения вдоль сетки скрещивающимся шагом с остановкой и прыжком вверх и выносом рук над сеткой. То же с перемещением боком к сетке с максимальной быстротой, стопорящим шагом с поворотом на 90° и прыжком вверх с выносом рук над сеткой;

в парах через сетку. Многократные прыжки вверх с выносом рук на месте и с перемещением вдоль сетки различным способом. Один из партнеров набрасывает набивной мяч над сеткой. С противоположной стороны сетки игрок прыгает на блок и отбивает набивной мяч. То же в группах – трое

поочередно набрасывают мячи во второй, третьей и четвертой зоне. Упражнения на согласованные действия с двух сторон сетки – перемещения, прыжки на блок (у одного из партнеров мяч в руках). Блокирующий перехватывает брошенный партнером мяч над сеткой (взлетающий и опускающийся). Нападающий удар волейбольным мячом с места из каждой зоны нападения в руки блокирующего. То же в перемещении блокирующего игрока. Возможны различные вариации на эту тему. Количество прыжков и серий зависит от возраста и уровня подготовленности волейболисток.

Методы обучения

1. Словесный.

Используются методы объяснения, беседы, рассказа (описания), команд, указаний, распоряжений, подсчёта, разбора, анализа, замечаний, напоминаний, оценки.

В подготовительной части занятия (на суше) используются: объяснения, беседы, описания. В основной части занятия (в воде) используются: лаконичные команды, методические указания в краткой форме, распоряжения, подсчёт, замечания, напоминания. В заключительной части занятия (на суше) используются: разбор, анализ, оценка.

2. Наглядный

Так как 90% информации человеком воспринимается через зрение, то наглядный метод является преобладающей основой всех методов обучения. С помощью наглядного метода осуществляется показ отдельных упражнений и техники плавания, коррекционных положений, пособий (рисунки, плакаты, схемы), киноматериалов, а также применение жестикуляции и дополнительных ориентиров голосом, свистками. С помощью показа занимающиеся получают представление об изученном движении, его форме, темпе и ритме выполнения. Показ отдельных упражнений и отдельных движений в упражнении, выделение главных фаз движения, использование остановок при показе – является наиболее эффективным методом наглядного обучения.

3. Практический, игровой и соревновательный

Используются практические упражнения, игровой и соревновательный методы. В методах практических упражнений выделяют два направления: преимущественно направленные на освоение техники плавания и направленные на развитие двигательных качеств. Игровой метод является основным для обучения детей младшего школьного возраста, а также не теряет своей актуальности на занятиях с детьми старшего возраста. Применение его в основной и в заключительной частях занятия,

способствует повышению продуктивности выполняемых заданий. Игровой метод используется для повышения эмоциональности, увеличения двигательной активности. Соревновательный метод начинает применяться в конце подготовительного периода.

Раздел	Форма занятий	Приемы методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	беседа; просмотр таблиц и фотографий; просмотр учебных видеофильмов; практические занятия.	сообщение новых знаний; объяснение; работа с учебно-методической литературой; работа по фотографиям, по таблицам; практический показ.	фотографии; учебные и методические пособия; специальная литература; научно-популярная литература; плавательное оборудование и инвентарь.	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; устный анализ к фотографиям, фильмам.
Практическая подготовка	Тренировочное занятие	упражнения, направленные на поддержание и укрепление здоровья; упражнения, развивающие общую выносливость; упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости; подводящие упражнения, направленные на овладение правильной техникой плавания; - подвижные игры.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	- контрольные нормативы по общей физической подготовке; - врачебный контроль.

2.5. Список литературы

Для тренера-преподавателя:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Волейбол» – М.: Советский спорт, 2003 – 112 с.
2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Волейбол» (этапы спортивного

- совершенствования и высшего спортивного мастерства) – М.: Советский спорт, 2004 – 96 с.
3. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист», Учебное пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
 4. Сингина Н. Ф., Фомин Е.В. «Психологическая подготовка в волейболе», методическое руководство
 5. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
 6. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
 7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
 8. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
 9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
 10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

Литература для обучающихся:

1. В.С. Родиченко и др. «Твой олимпийский учебник»: Учебн. Пособие для учреждений образования России. – 15-е издание.– М, ФиС, 2005. 144 с.
2. Клещев Ю.Н. «Юный волейболист» М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» М.: Физкультура и спорт. 1982.

Цифровые образовательные ресурсы:

<http://www.dinamokrasnodar.ru>

<http://www.kubansport.ru>

<http://www.sportobr.ru>