Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Протокол №1 от 17 июля 2025г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Косулинская СОШ№8
_____ Т.А. Баженова
Приказ № 484 от 17 июля 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно - спортивной направленности

«Волейбол»

возраст учащихся: 14-17 лет
срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:
Нелюбин Петр Валерьевич
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2025г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана с учётом:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 295-ФЗ от 14.07.2022 года;

Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» № 474 от 21.07.2020 года;

Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» № 809 от 09.11.2022 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН) №28 от 28.09.2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм» №28.01.2021 года;

Постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

№1678 от 11.10.2023 года;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» №298 от 05.05.2018 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №629 от 27.07.2022 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» №467 от 03.09.2019 года;

Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письма Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 года №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих

дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 года №ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г.).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням:

- ✓ стартовый уровень общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;
- ✓ базовый уровень — освоение основных элементов;
- ✓ продвинутый уровень — совершенствование спортивного мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её комплексном содержании. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Ступенчатость позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта (волейбол). Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта (волейбол).

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта (волейбол). Предполагается освоение специальных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта (волейбол) и доступ к профессиональным знаниям в рамках направления данной программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья детей и взрослых, растёт количество людей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренерпреподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол — спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с

мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

-развитие индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе; формирование общей культуры.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение учебно-тренировочных занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Общие:

-развитие физических качеств;

-приобретение навыков и совершенствование технических и тактических действий избранного вида спорта (волейбол);

-ознакомление обучающихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-овладение теоретическими знаниями в вопросах организации учебнотренировочного процесса. Развивающие:

-развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;

-содействие развитию познавательных качеств личности;

-развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

-воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности волейболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

-воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, решительности и смелости инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебнотренировочных занятий.

Данная программа разработана для обучающихся младшего, среднего и старшего возраста и предназначена для занятий в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) на основании критериев, установленных Учреждением. Программа ДОП по волейболу основана на постепенном и последовательном освоении необходимых технических и тактических действий для игры в волейбол.

Сегодня занятие волейболом играет далеко не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают этот вид спорта одним из основных средств физического воспитания детей. Многообразие технических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Кроме того, у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому привитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом необходимо начинать с младшего школьного возраста.

При прохождении Программы ДОП по волейболу каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как воля и характер. Важную роль в нравственном воспитании юных волейболистов играет непосредственно спортивно — оздоровительная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Спортивно-оздоровительный этап (далее — СО), направлен на развитие общей физической подготовки, специальной физической подготовки и освоению технических и практических основ вида спорта волейбол, а также является подготовительным этапом для обучающихся при переходе на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по волейболу при условии выполнения высоких показателей общей физической подготовки, технической подготовки, теоретических знаний, или при переходе с дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по волейболу в случае получения низких показателей общей физической подготовки, технической подготовки, теоретических знаний, приравненных к критериям отбора в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по волейболу (далее - ФССП),

При проведении учебно-тренировочных занятий по Программе ДОП по волейболу тренер — преподаватель не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных волейболистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать учебнотренировочные задачи и нравственное воспитание личности.

Программа ДОП по волейболу реализуется в соответствии со следующими принципами:

-индивидуальность, доступность,

-преемственность, -

результативность.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 204 часа в год, 6 часов в неделю,34 учебных недели, проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Срок реализации – 1 год.

Адресат программы: программа адресована обучающимся 14-17 лет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На конец спортивного сезона основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

•стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

•стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся; уровень освоения основ техники волейбола; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Метапредметные результаты Умение:

1. самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,

корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. оценивать правильность выполнения учебно-тренировочной задачи, собственные возможности ее решения;

5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и познавательной деятельности;

6. организовывать учебно-тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать,

аргументировать и отстаивать свое мнение;

7. осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные результаты

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы;

4.Формирование нравственных ценностей;

5.Формирова ние мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6.Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7.Навьжи конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8.Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданскопатриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня освоения программы ДОП может проводиться промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (КПН) по физической, технической, теоретической подготовке в виде упражнений и тестов.

Приём контрольно-переводных нормативов может проводиться при необходимости преподавателем в конце спортивного сезона (в том числе) для перевода на более высокий уровень подготовки.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Возраст 14-15 лет:

	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности	
		мальчики	девочки

		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165		135
з.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	32	23	12	40		28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	

Возраст 16-17 лет:

	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1.	Бег 30 м (сек.)	4,6		5,5		5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

Техническая подготовка	Обязательная техническая программа Юноши	Обязательная техническая программа ев шки

Вторая передача мяча из зоны 3 в зон 4	Выполнение (+/-)	Выполнение (+/-)
Вторая передача мяча из зоны 2 в зон 4	Выполнение (+/-)	Выполнение (+/-)
Подача на точность.	Выполнение (+/-)	Выполнение (+/-)
Нападающий удар	Выполнение (+/-)	Выполнение (+/-)
Передача снизу двумя руками	Выполнение (+/-)	Выполнение (+/-)

Оборудование и спортивный инвентарь

п/п	Наименование	Единица изме ения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	12
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	10
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	1
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	8
7	Корзина для мячей	штук	
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
10	Скакалка гимнастическая	штук	12

11	Скамейка гимнастическая	штук	2
12	Утяжелитель для ног	комплект	12
13	Утяжелитель для рук	комплект	12

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для реализации Программы в наличии материально-техническое обеспечение, оборудование помещений, необходимых для осуществления образовательной деятельности: тренировочный зал, волейбольная сетка, 10 волейбольных мячей, корзины для мячей 2 шт.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	60	1	59	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	60	2	58	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка	72	2	70	Зачёт
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Зачёт
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачёт
6.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
	Всего часов:	204	7	197	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Раздел программы (содержание учебнотренировочных занятий)	Тема учебно-тренировочного занятия	Количество часов
1-2	Теория Техника нападения	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	3
3-4	Контрольные испытания ОФП	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Беговые задания.	3
5-6	ОФП Техника нападения	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	3
7-8	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	3
9-10	Техника защиты ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	3

11-12	ОФП Техника защиты	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в миниволейбол	3
13-14	ОФП СФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	3

15-16	Техника защиты Контрольные нормативы	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тестирование по ОФП.	3
17-18	СФП ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х1 Ом, 5х10м. Подводящие упражнения для п иема и пе едач, подач.	3
19-20	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в миниволейбол	3
21-22	Техника нападения СФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	3
23-24	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. П ием мяча сниз дв ками над собой. Эста еты. а в мини-волейбол	3

25-26	ОФП СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	3
27-28	Техника нападения Техника защиты	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в миниволейбол	3
29-30	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Игра ручной мяч.	3
31-32	Техника нападения СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных ил. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Передача двумя руками сверху на месте	3
33-34	Техника нападения ОФП	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в миниволейбол	3

35-36	Техника нападения Технико-тактическая подготовка	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Эстафеты. И а в мини-волейбол.	3
37-38	ОФП СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. И а в мини-волейбол.	3

39-40	Техника нападения Техника защиты Инструкторская и судейская практика	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная и а	3
41-42	Техника защиты ОФП	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером — на месте и после перемещения в па ах, нап авляя мяч впе ед-вве х. Учебная и а	3
43-44	Теория Техника нападения	История развития волейбола. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в п ыжке в па ах. Нападающий да и вс ечных пе едачах. Нижняя ямая подача.	3
45-46	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	3
47-48	Техника нападения Техника защиты Инструкторская и судейская практика	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная и а	3
49-50	Техника нападения ОФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные	3
51-52	Техника защиты СФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных иемов и пе дач. Подводящие ажнения с малым мячом для нападающего да а.	3
53-54	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	3
55-56	СФП Технико-тактическая подготовка	Многократное выполнение технических приемов одного и в сочетаниях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	3

57-58	Теория ОФП	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Игра ручной мяч.	3
59-60	Техника нападения ОФП Инструкторская и судейская практика	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная и а.	3
61-62	Техника защиты Восстановительные мероприятия	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие ско остно-силовых качеств.	3
63-64	СФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная и а.	3
65-66	Техникотактическая подготовка ОФП	Многократное выполнение технических приемов — одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	3
67-68	СФП Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	3
69-70	ОФП Техника нападения Инструкторская и судейская практика	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	3

71-72	ОФП Технико-тактическая подготовка	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	3
73-74	Теоретическая подготовка ОФП	Гигиена и режим юного спортсмена. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	3
75-76	ОФП Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	3

77-78	Техника защиты ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	3
79-80	СФП Техника нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам.	3
81-82	Техникотактическая подготовка ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	3
83-84	Техника нападения Тактика нападения	Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3 Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	3
85-86	Тактика защиты Техника защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника — сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	3
87-88	ОФП Инструкторская и судейская практика	Круговая тренировка. Учебная игра.	3

89-90	Техника защиты Тактика защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны б; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.	3
91-92	СФП Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	3
93-94	Тактика защиты ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6, 1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	3
95-96	Техника защиты Восстановительные мероприятия	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	3
97_98	ОФП Тактика нападения	Развитие общей выносливости. Подвижные игры. 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).	3
99-100	Тактика нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	3

101-102	Тактика нападения ОФП	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Бег с изменением направления из различных ил. Челночный бег 3х1 Ом, 5х1 Ом.	3
103-104	Тактика защиты СФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника — сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	3

105-106	Тактика нападения Техника нападения.	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи	3
107-108	Тактика защиты ОФП	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника — сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	3
109-110	Техника защиты Тактика защиты	Блокирование одиночное. 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.	3
111-112	Теория ОФП Восстановительные мероприятия	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми экспандерами.	3
115-116	Тактика защиты Техника защиты	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника — сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	3
117-118	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	3
119-120	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения — совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	3
121-122	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	3

123-124	Тактика защиты ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.	3
125-126	Техника защиты Восстановительные	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения — совершенствование,	3

	мероприятия	перекаты, падения.	
127-128	Тактика нападения ОФП	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). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	3
129-130	Техника наподения ОФП	Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	3
131-132	Контрольные нормативы	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование теоретической подготовки.	3
133-134	ОФП Теория	Круговая тренировка. Учебная игра. Тестирование по правилам волейбола. Эстафеты. Игра в миниволейбол.	3
135-136	Тактика нападения СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. 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).	3

137- 138	Контрольные нормативы по ОФП	Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз) Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки).	3
Итого: 138 учебно-тренировочных занятий			204 часа

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОП

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена учебно-тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тема 3. Технико-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1 Стойки в сочетании с перемещениями.

2.Передачи мяча сверху и снизу в парах.

3 .Приём мяча сверху через сетку.

4.Нижняя прямая подача.

5 Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).

6.Передачи мяча в сочетании с перемещениями.

7.Приём мяча, направленного ударом (в парах).

8.Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.

9.Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.

10.Встречная передача вдоль сетки и через сетку.

1 1 .Приём сверху нижней прямой подачи.

12.Верхняя прямая подача через сетку.

1 3 Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.

14.Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

15.Чередование приемов мяча сверху и снизу.

16.Подача в заданную часть площадки.

17.Сочетание перемещений и технических приемов в защите.

18.Передача мяча со сменой мест.

19.Прием снизу верхней прямой подачи.

20.Соревнования на точность выполнения подачи.

21 .Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.

22.Прием мяча снизу через сетку.

23Соревнования на количество подач без промаха.

24Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.

25.Техника блокирования

26.Прием снизу мяча, направленного ударом.

27.Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).

28.Нападающий удар по закрепленному мячу.

29.0диночное блокирование.

30.Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6). З 1 Совершенствование техники стоек и перемещений.

32.Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

33 Одиночное и групповое блокирование.

34.Передача мяча над собой.

35.Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

36.Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.

З 7 Совершенствование техники стоек и перемещений.

38.Многократные передачи мяча над собой в движении.

39.Нападающий удар после передачи из зоны З.

40 Совершенствование техники передачи мяча.

41 Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.

42.Совершенствование техники приемов мяча.

43 Совершенствование техники выполнения подачи.

44.0диночное блокирование.

45.Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая поДготовка:

1 .Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны З (лицом к ироку); Подача

на точность в зоне — по заданию.

2.Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема — сверху или снизу.

З.Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

4.Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5.Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону З (2), передача в зону 4 (2))

6.Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна),

Педагогические средства. Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

•освоить терминологию, принятую в волейболе;

•овладеть основными командами, уметь построить группу;

•уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;

•принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Тема 6. Контрольные нормативы

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану ГАУ ДО НСО «СШ по волейболу».

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для преподавателя:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализованных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2009 г.

2. Филин В.П., Фомин НА. Основы юношеского спорта. — М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.

3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. — М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.

4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. — М.: Академия, 2002 г.

5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. — М.: Академия, 2000 г.

6. Никитушкин ВГ. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта — М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. — М.: «Вече», 2007 г.

2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.

3. Кукленко Д.В., Хорошевский АЛО. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005.