

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА р.п. ВЕШКАЙМА

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4 от 12.05.2023г

УТВЕЖДАЮ:  
Директор МБУДО  
ДЮСШ рп Вешкайма  
К.В. Ишмуратов



Приказ № 18 от 31.05. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ВОЛЕЙБОЛ»**

(126 часов)

Направленность: Физкультурно-спортивная  
Уровень программы: Базовый  
Срок реализации : 1 год  
Возраст обучающихся: 2012 - 2015 г.р.

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель  
Хальзова Н.А.

р.п. Вешкайма  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана с учётом социального заказа и разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 29.12.2022 № 273 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ №09-3242 от 18.11.2015
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 24.04.2020.№2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

### ***Локальные акты ОО :***

- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма утвержден постановлением администрации МО Вешкаймский район №714 от 15.10.2020;
- Положение о приеме контрольных нормативов по общей и физической подготовке МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма пр.№5 от 15.07.2021 № 39;
- Положение о порядке приёма, отчисления МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма пр.№1 от 15.07.2021 № 39;
- Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма пр.№3 от 15.07.2021 № 39;
- Положение о дистанционном обучении обучающихся МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма пр.№5 от 15.07.2021 № 39

## 1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

### 1.1 Актуальность

*Отличительные особенности настоящей программы* заключаются в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол с применением основополагающих принципов:

- *Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

- *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки годовых циклах. Надо обеспечивать в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

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

- *Принцип вариативности*, даёт возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников. В воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

### 1.2 Педагогическая целесообразность.

*Программа построена на принципах:*

- *целостности процесса* обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- *культуросообразности* (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- *сотрудничества и ответственности*;
- *сознательного усвоения* обучающимися учебного материала;
- *последовательности и систематичности* (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает

постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

- *непрерывности и наглядности.*

Программа предусматривает изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких знаний и умений по данному виду спорта, по следующим разделам:

- Общие основы волейбола;
- Основы физической подготовки в волейболе;
- Основы специальной физической подготовки;
- Изучение и обучение основам техники волейбола;
- Изучение и обучение основам тактики игры.
- Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

**Адресат программы** – обучающиеся в возрасте от 8 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время.

В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

**1.3 В новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

**1.4. Базовый уровень** общеразвивающей образовательной программы дополнительного образования детей соответствует группам Начальной Подготовки и строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

**1.5. Отличительные особенности волейбола.** Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противостояния.

Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9×9 м и реже - за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2-2,5 часов соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях. В волейболе, как в любой командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

**1.6. Предназначена** данная дополнительная программа по волейболу для обучающихся от 8 лет, и предусматривает Базовый уровень – 3 года. Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

### **1.7 Объем и срок освоения программы:**

**Срок реализации:** 1 год - с 01.09.2023 по 31.08.2024 включительно.

**Программа модульная:** модуль № 1 – 70 часов (сентябрь - февраль), модуль № 2 - 56 часов (март - август).

**Форма обучения:** очная.

**Общее количество часов в год:** 126 час.

**Продолжительность одного занятия** - 45 мин

**Количество занятий в неделю** - 3 раза в неделю

**Контрольные нормативы:** приемные - 4 сентября; промежуточные - 10 января; переводные - 6 мая.

**1.7.1 Условия набора детей:** На занятия допускаются обучающиеся, не имеющего медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов контрольно-переводных нормативов.

## **1.8. Организация учебно-воспитательного процесса.**

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выделить три составные части системы подготовки волейболистов (подсистемы): подготовку волейболистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.

Модель такой системы включает: блок целевых функций и модельных командно-индивидуальных характеристик юных волейболистов на весь период многолетней подготовки, блок функций обеспечения (сюда входят набор спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, профессиональный уровень педагогов и повышение их квалификации, материально-техническая оснащенность, организационные формы), блок непосредственной реализации целей, которые составляют тренировка, соревнования, профилактически-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена.

*Подготовка волейболистов высших разрядов* оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных резервов в плане модельных характеристик и комплекса контрольных нормативов, средств и методов, объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и т. д. Показатели уровня подготовленности команд высших разрядов являются критерием оценки качества работы с резервами.

*На массовую спортивную работу по волейболу* спорт высших достижений оказывает огромное влияние в плане агитации и пропаганды волейбола и вовлечения в занятия широких масс.

*Подготовка спортивных резервов*, с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов, по уровню мастерства отвечающих модельным требованиям для волейболистов команд высших разрядов. Это главный

критерий её эффективности. С другой стороны, она тесно связана с работой общеобразовательных школ, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу. Каждая из трех подсистем, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятельная система. В таком случае эта система своими задачами связана с общей системой подготовки волейболистов.

Для занятий волейболом в ДЮСШ принимаются дети с 8 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет. Набранные группы сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по волейболу основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки. (Ученикам, чьи показатели значительно отличаются от показателей остальных ребят, предлагается перевестись в группу, входящую в состав отделения волейбола ДЮСШ, соответствующую уровню его подготовки.)

Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

Работа тренеров с воспитанниками организована в течение календарного года. Учебный план также рассчитан на календарный год, т.к. учебно-тренировочный процесс не прерывается с уходом тренера в очередной отпуск. Тренер составляет индивидуальный план для каждого воспитанника. В летний каникулярный период организовывается учебно-тренировочный сбор для воспитанников школы, как на базе школы, так и с выездом в загородный оздоровительный центр.

*Учебно-воспитательный процесс* включает в себя обучение по программам двух образовательных ступеней: начальной подготовки и учебно-тренировочной (НП и УТ).

**Обучение в группах ГНП** носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения. Возраст 8-11 лет.

**В группах УТГ**, сформированных из учащихся, прошедших подготовку в группах ГНП, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию.

Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив. Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

### 1.9. Тренировочные режимы и наполняемость группы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Мин. кол-во учащихся в группе	Объем тренировочной нагрузки в неделю (академ. час)	Требования по спортивной подготовке
Первый	8	14	3	Приемные

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется дважды в течение года: у групп ГНП по месту жительства либо в школьном медицинском кабинете, у групп УТГ в районном спортивном диспансере. В случае удачного прохождения осмотра ученики получают допуск к дальнейшим занятиям.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; спортивный массаж; водные процедуры.

Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Восстановительный пищевой рацион учащихся должен быть построен на основе сбалансированности, в соответствии калорийности рациона суточным энергозатратам ученика.

Основы применения восстановительных мероприятий входят в теоретический курс данной программы.



## **2. Цели и задачи Программы**

**2.1. Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

### **2.2. Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

## **3. Планируемые результаты освоения программы**

Результатом освоения дополнительной программы по виду спорта волейбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях для групп углубленного уровня сложности:

### ***В области теории и методики физической культуры и спорта:***

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по

избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

***В области «общая и специальная физическая подготовка»:***

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

***В области «основы профессионального самоопределения»:***

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

***В области избранного вида спорта:***

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

***В области «различные виды спорта и подвижные игры»:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта - средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

***В области «судейская подготовка»:***

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

***В области «специальные навыки»:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**4. Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала**

**4.1 Учебно-тематический план**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивных школ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки.

В первые два года на тренировочном этапе периодизации годичного цикла в принятом понимании нет. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

### Учебно-тематический план

№ раздела	Разделы программы	Вид занятий	1-2 модуль (час,)	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	теория	<b>21</b>	Опрос
1.1.	Техника безопасности и теоретическая подготовка	теория	11	Опрос
1.2.	Психологическая	теория	10	Опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	практика	<b>32</b>	Текущий, корректировка
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	практика	<b>13</b>	Текущий, корректировка
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	практика	<b>27</b>	Текущий
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	практика	<b>11</b>	Текущий, корректировка
<b>6.</b>	<b>Технико-тактическая</b>	практика	<b>16</b>	Текущий, корректировка
<b>7.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	Приём, контроль.	<b>3</b>	Прием
<b>8.</b>	<b>Соревнования</b>	практика	<b>3</b>	Текущий
<b>ИТОГО</b>			<b>126</b>	

Содержание программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

**Материал программы представлен в разделах:**

- основы знаний (теоретическая подготовка);
- общая физическая, специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- Контрольные нормативы (соревновательная деятельность).

В разделе «**Основы знаний**» - **теоретическая подготовка** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

***Структура знаний содержит:***

- личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием,
- самовоспитанием, самосовершенствованием;
- знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и т.д.;
- знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики;
- знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида;
- знания правил техники безопасности на занятиях спортом спортивно - массовых мероприятиях, правилами личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений игры в волейбол, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

Постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в тоже время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал, способствующий развитию физических качеств занимающихся применительно к волейболу, приобретению специализированных умений и навыков игры в волейбол, обучение юных спортсменов техническим и тактическим приемам.

**Техническая подготовка понятие о спортивной технике.** Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

**Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры.**

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Одним из приемов обучения является выделение и совершенствование основы **технического приема или тактического действия**. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

### Соревновательная подготовка

Рекомендуется проводить соревнования по физической (контрольные нормативы ) и игровой подготовке по упрощенным правилам. Лучше всего начинать в двухсторонних игр и игровых упражнений, на малых игровых площадках.

#### 4.2 Распределение объёмов компонентов тренировки по модулям (в часах)

Этапы, периоды годового цикла	Количество недель	Виды подготовки									Итого часов
		теоретическая	физическая		техническая		тактическая		Интегральная	контрольные нормативы, соревнования	
			Общая	Специальная	Нападение	Защита	Нападение	Защита			
1	2	3	4	5	6	8	7	8	9	10	11
<b>1 модуль</b>	25	13	17	7	7	8	3	3	8	4	<b>70</b>
<b>2 модуль</b>	27	8	15	6	6	6	3	2	8	2	56
<b>Всего часов в год</b>											<b>126</b>

## КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата (план)	Дата (факт)	Причина переноса
<b>1-й модуль</b>							
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка.	1	Теория, Практика	Входной контроль	02.09.2023		
2	Сдача контрольных нормативов	1	Практика	Прием нормативов	04.09.2023		
3	Гигиенические основы на занятиях физическими упражнениями. Психологическая подготовка Легкоатлетические упражнения ОРУ(с предм. Без предм)Игры - эстафеты Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	06.09.2023		
4	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Психологическая подготовка Упражнения для развития прыгучести Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	09.09.2023		
5	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Психологическая подготовка Упражнения для развития прыгучести Упражнения для развития	1	Теория, Практика	Текущий контроль	11.09.2023		

	качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка						
6	Режим дня и питания. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения для развития прыгучести Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	13.09.2023		
7	Гигиена тренировочного процесса. Психологическая подготовка Упражнения для развития быстроты. Игры и эстафеты Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	16.09.2023		
8	Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения для развития быстроты. Игры эстафеты Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	18.09.2023		
9	Гигиенические основы на занятиях физическими упражнениями. Психологическая подготовка. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	20.09.2023		
10	Психологическая подготовка Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения на развитие координации Подвижные игры	1	Теория, Практика	Входной контроль	23.09.2023		



	Интегральная подготовка						
11	Психологическая подготовка. Режим дня и питания. Акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувьрки) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	25.09.2023		
12	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувьрки) Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	27.09.2023		
13	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития специальной силы. Подвижные игры Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	30.09.2023		
14	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения набивными мячами. Игры эстафеты. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	02.10.2023		
15	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения для развития специальной силы. Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	04.10.2023		
16	Техника безопасности на	1	Теория,	Текущий	07.10.2023		

	занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения набивными мячами. Игры эстафеты. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка		Практика	контроль			
17	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения набивными мячами. Игры и эстафеты Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	09.10.2023		
18	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Спортивные игры Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	11.10.2023		
19	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Спортивные игры. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	14.10.2023		
20	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Подвижные игры и эстафеты Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Входной контроль	16.10.2023		
21	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития	1	Теория, Практика	Текущий контроль	18.10.2023		

	качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Подвижные игры и эстафеты Интегральная подготовка						
22	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Подвижные игры и эстафеты. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	21.10.2023		
23	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Подвижные игры и эстафеты. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	23.10.2023		
24	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	25.10.2023		
25	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	28.10.2023		
26	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и	1	Теория, Практика	Текущий контроль	30.10.2023		

	передач мяча. Беговые упражнения Игры - эстафеты Интегральная подготовка						
27	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Беговые упражнения Игры - эстафеты Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	01.11.2023		
28	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	08.11.2023		
29	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	11.11.2023		
30	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Интегральная подготовка Спортивные игры	1	Теория, Практика	Текущий контроль	13.11.2023		
31	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи . Интегральная подготовка Спортивные игры	1	Теория, Практика	Текущий контроль	15.11.2023		
32	Техника безопасности на	1	Теория,	Текущий	18.11.2023		

	занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения необходимые для развития прыгучести Интегральная подготовка		Практика	контроль			
33	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения необходимые для развития прыгучести Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	20.11.2023		
34	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Подвижные игры и эстафеты. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	22.11.2023		
35	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения набивными мячами. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Игры эстафеты Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	25.11.2023		
36	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения набивными мячами. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Игры эстафеты. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	27.11.2023		
37	Гигиенические основы на занятиях физическими упражнениями. Психологическая подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	29.11.2023		

	Легкоатлетические упражнения ОРУ(с предм. Без предм)Игры - эстафеты Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка						
38	Режим дня и питания. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения для развития прыгучести Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	02.12.2023		
39	Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения для развития быстроты. Игры эстафеты	1	Теория, Практика	Текущий контроль	04.12.2023		
40	Гигиенические основы на занятиях физическими упражнениями. Психологическая подготовка. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	06.12.2023		
41	Психологическая подготовка Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения на развитие координации Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	текущий контроль	09.12.2023		
42	Психологическая подготовка. Режим дня и питания. Акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки)	1	Теория, Практика	Текущий контроль	11.12.2023		

	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка						
43	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувьрки) Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	13.12.2023		
44	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития специальной силы. Подвижные игры Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	16.12.2023		
45	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения для развития специальной силы. Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	18.12.2023		
46	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения набивными мячами. Игры эстафеты. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	20.12.2023		
47	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения набивными	1	Теория, Практика	Текущий контроль	23.12.2023		

	мячами. Игры и эстафеты Интегральная подготовка						
48	Соревнование	1	Практика	Текущий контроль	25.12.2023		
49	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Подвижные игры и эстафеты Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	27.12.2023		
50	Сдача контрольных нормативов	1	Теория, Практика	контроль, прием нормативов	10.01.2024		
51	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Подвижные игры и эстафеты. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	13.01.2024		
52	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Подвижные игры и эстафеты. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	15.01.2024		
53	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	17.01.2024		
54	Соревнование	1	Теория, Практика	Текущий контроль	20.01.2024		
55	Техника безопасности на занятиях. Психологическая	1	Теория, Практика	Текущий контроль	22.01.2024		



	подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Беговые упражнения Игры - эстафеты Интегральная подготовка						
56	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Беговые упражнения Игры - эстафеты Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	24.01.2024		
57	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	27.01.2024		
58	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	29.01.2024		
59	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Интегральная подготовка Спортивные игры	1	Теория, Практика	Текущий контроль	31.01.2024		
60	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения необходимые для развития прыгучести Упражнения	1	Теория, Практика	Текущий контроль	03.02.2024		

	для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Интегральная подготовка						
61	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Интегральная подготовка Спортивные игры	1	Теория, Практика	Текущий контроль	05.02.2024		
62	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения набивными мячами. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Игры эстафеты Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	07.02.2024		
63	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения набивными мячами. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Игры эстафеты. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	10.02.2024		
64	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча	1	Теория, Практика	Текущий контроль	12.02.2024		
65	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения набивными мячами. Игры эстафеты. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	14.02.2024		
66	Техника безопасности на	1	Теория,	Текущий	17.02.2024		

	занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения набивными мячами. Игры и эстафеты Интегральная подготовка		Практика	контроль			
67	Психологическая подготовка. Режим дня и питания. Акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	19.02.2024		
68	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча	1	Теория, Практика	Текущий контроль	21.02.2024		
69	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения для развития специальной силы. Подвижные игры Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	26.02.2024		
70	Психологическая подготовка. Режим дня и питания. Акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки) Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	28.02.2024		
<b>2-й модуль</b>							
71	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Основы техники и тактики	1	Теория, Практика	Текущий контроль	02.03.2024		

	<p>избранного вида спорта. Беговые упражнения Упражнения с набивным мячом Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести . Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка</p>						
72	<p>Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Понятие о спортивной технике, о тактике. Беговые упражнения Упражнения с набивным мячом Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка</p>	1	Теория, Практика	Текущий контроль	04.03.2024		
73	<p>Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Взаимосвязь техники тренировки. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения.</p>	1	Теория, Практика	Текущий контроль	06.03.2024		

	Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка						
74	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Характеристика технической и тактической подготовки. Упражнения с волейбольным мячом- броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	11.03.2024		
75	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	13.03.2024		
76	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	16.03.2024		

	индивидуальные действия. Интегральная подготовка						
77	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	18.03.2024		
78	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Беговые упражнения Упражнения с набивным мячом Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести . Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	20.03.2024		
79	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта Беговые упражнения Упражнения с набивным мячом Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития	1	Теория, Практика	Текущий контроль	23.03.2024		

	прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка						
80	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	25.03.2024		
81	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	27.03.2024		
82	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития	1	Теория, Практика	Текущий контроль	30.03.2024		

	прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка						
83	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	01.04.2024		
84	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	03.04.2024		
85	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	06.04.2024		
86	Техника безопасности на занятиях. Психологическая	1	Теория, Практика	Текущий контроль	08.04.2024		



	<p>подготовка. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Упражнения с набивным мячом</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Перемещения и стойки.</p> <p>Техника нападения.</p> <p>Техника защиты.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>индивидуальные действия.</p> <p>Интегральная подготовка</p>						
87	<p>Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Перемещения и стойки.</p> <p>Техника нападения.</p> <p>Техника защиты.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>групповые действия.</p> <p>Интегральная подготовка</p>	1	Теория, Практика	Текущий контроль	10.04.2024		
88	<p>Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Перемещения и стойки.</p> <p>Техника нападения.</p>	1	Теория, Практика	Текущий контроль	13.04.2024		

	Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка						
89	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	15.04.2024		
90	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	17.04.2024		
91	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	20.04.2024		
92	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	1	Теория, Практика	Текущий контроль	22.04.2024		

	Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка						
93	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	24.04.2024		
94	Техника безопасности на занятиях. Беговые упражнения Упражнения с набивным мячом Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	27.04.2024		
95	Техника безопасности на занятиях. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения.	1	Теория, Практика	Текущий контроль	04.05.2024		

	Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка						
96	Контрольные нормативы	1	Практика	Прием	06.05.2024		
97	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	08.05.2024		
98	Соревнования	2	Теория, Практика	Текущий контроль	11.05.2024		
99	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	13.05.2024		
100	Техника безопасности на занятиях. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	15.05.2024		
101	Техника безопасности на	1	Теория,	Текущий	18.05.2024		

	занятиях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка		Практика	контроль			
102	Техника безопасности на занятиях. Беговые упражнения Упражнения с набивным мячом Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	20.05.2024		
103	Техника безопасности на занятиях. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	22.05.2024		
104	Техника безопасности на занятиях. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча.	1	Теория, Практика	Текущий контроль	25.05.2024		

	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка						
105	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	27.05.2024		
106	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	29.05.2024		
107	Соревнования	4	Практика	Текущий контроль	01.06.2024		
108	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта Беговые упражнения Упражнения с набивным мячом Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития	1	Теория, Практика	Текущий контроль	15.07.2024		

	прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка						
109	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	17.07.2024		
110	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	20.07.2024		
111	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития	1	Теория, Практика	Текущий контроль	22.07.2024		

	прыгучести						
112	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	24.07.2024		
113	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	29.07.2024		
114	Техника безопасности на занятиях. Психологическая подготовка. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	31.07.2024		
115	Техника безопасности на занятиях. Беговые упражнения Упражнения с набивным мячом Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития	1	Теория, Практика	Текущий контроль	03.08.2024		



	прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка						
116	Техника безопасности на занятиях. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	05.08.2024		
117	Техника безопасности на занятиях. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	07.08.2024		
118	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия.	1	Теория, Практика	Текущий контроль	10.08.2024		

	Интегральная подготовка						
119	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка индивидуальные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	12.08.2024		
120	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка групповые действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	14.08.2024		
121	Техника безопасности на занятиях. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка	1	Теория, Практика	Текущий контроль	17.08.2024		
122	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты.	1	Теория, Практика	Текущий контроль	19.08.2024		
123	Техника безопасности на	1	Теория,	Текущий	21.08.2024		

	<p>занятиях. Беговые упражнения</p> <p>Упражнения с набивным мячом</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Перемещения и стойки.</p> <p>Техника нападения.</p> <p>Техника защиты.</p> <p>Тактическая подготовка индивидуальные действия.</p> <p>Интегральная подготовка</p>		Практика	контроль			
124	<p>Техника безопасности на занятиях. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Перемещения и стойки.</p> <p>Техника нападения.</p> <p>Техника защиты.</p> <p>Тактическая подготовка групповые действия.</p> <p>Интегральная подготовка</p>	1	Теория, Практика	Текущий контроль	24.08.2024		
125	<p>Техника безопасности на занятиях. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Перемещения и стойки.</p> <p>Техника нападения.</p> <p>Техника защиты.</p> <p>Тактическая подготовка командные действия.</p> <p>Интегральная подготовка</p>	1	Теория, Практика	Текущий контроль	26.08.2024		
126	Техника безопасности на	1	Теория,	Текущий	28.08.2024		

	занятиях. Упражнения с волейбольным мячом-броски, ловля мяча, передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения. Перемещения и стойки. Техника нападения. Техника защиты. Тактическая подготовка командные действия. Интегральная подготовка		Практика	контроль			
<b>ИТОГО</b>			<b>126 часов</b>				

## 5. Программный материал

### 5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед с использованием наглядного материала. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

- *1. Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
- *2. Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
- *3. Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособностью мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем .

- 4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- 5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология .
- 6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. Техника безопасности на занятиях.

Главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение, придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо тренироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча.

## **5.2 Физическая подготовка.**

### **5.2.1 Общая физическая подготовка.**

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

***Гимнастические упражнения:***

***Для мышц туловища и живота***

- Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
- Подъем прямых ног из положения виса.
- Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
- Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
- Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
- Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
- Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
- Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
- Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
- Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
- Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
- Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
- Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
- Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
- Из положения лежа на спине: а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их; б) круговые движения ногами; в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой; г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше; д) поднимать одновременно ноги и туловище.
- Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
- Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
- Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
- Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
- Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
- Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

#### *Для мышц рук и плечевого пояса*

- Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

- То же с отягощениями.
- Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
- Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
- Упражнения с гимнастическими палками.
- С булавами.
- С эспандером и амортизатором.
- Отталкивание руками от стены, пола.
- Жим веса лежа на спине.
- Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
- Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
- Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
- Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
- Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
- Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
- Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
- Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
- Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

### *Для мышц ног*

- Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
- Выпрыгивания из положения седа,
- То же, но с отягощением.
- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
- Перескоки с ноги на ногу.
- Прыжки на двух ногах.
- Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
- Подъем на носки с отягощением.
- Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
- То же, но с отягощением.
- Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

- Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
- Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
- Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
- Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

### *Для мышц задней поверхности бедра*

- Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
- То же, но с отягощением.
- Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
- Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
- То же, но с отягощением.
- Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
- Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
- В выпаде — прыжком менять положение ног.
- Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

### *Акробатические упражнения:*

- Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
- Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
- Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
- Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
- Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
- Из положения стоя на коленях перекидывание вперёд прогнувшись.
- Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
- Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
- Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
- Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
- Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
- Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
- Длинный кувырок вперёд.



- Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
- Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
- Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
- Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
- Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
- Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
- Комплексы вышеуказанных упражнений.

### ***Легкоатлетические упражнения:***

- Бег с ускорением до 50-60 м.
- Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
- Эстафетный бег с этапами до 60 м.
- Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
- Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
- Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
- Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
- Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
- Метание гранаты.
- Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

### ***Спортивные игры.***

- Баскетбол: 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
- Гандбол: 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
- Мини-футбол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

### ***Подвижные игры.***

- «Гонка мячей»
- «Салки»
- «Рыбак и рыбки»
- «Метко в цель»
- «Подвижная цель»
- Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
- «Картошка»

- «Охотники и утки»
- «Катающаяся мишень» и др.

### ***5.2.2 Специальная физическая подготовка.***

#### ***Упражнения для развития силы и скоростных качеств***

- В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
- Вращательные движения туловищем с отягощением.
- Подъём штанги на грудь и тяга.
- Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
- Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
- Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
- Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы..То же, но с отягощением.
- Прыжки через скакалку.
- Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
- Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

#### ***Упражнения для развития выносливости***

- Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
- Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
- Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
- Серия падений и кувырков.
- Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
- Челночный бег.
- Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
- Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

#### ***Упражнения для развития ловкости***

- Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
- Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
- Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
- Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
- Эстафеты с преодолением препятствий.
- Игра в кругу двумя-тремя мячами.

- Игра в защите один против двух.
- Нападающие удары из трудных положений.

### ***Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.***

- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
- Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.
- Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

### ***Упражнения для развития прыгучести.***

- Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
- Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
- Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
- Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
- Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
- Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
- Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
- Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- Бег по крутым склонам.

***Для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.***

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
- Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
- То же, но упираясь в стену пальцами.
- Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
- Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
- Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
- Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
- Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
- Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
- Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.***

- Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
- Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
- Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
- Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
- Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
- Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

***Для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.***

- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.
- Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
- Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
- Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
- Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
- Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
- Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
- То же, но с наброса партнёра.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.***

- Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
- Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
- Бросить мяч вверх-назад повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
- То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
- То же с поворотами, перемещениями.
- Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
- Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
- То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
- То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
- Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
- То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.

- Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

### ***5.2.3 Морально-волевая (психологическая) подготовка.***

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и смелость мотогогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях. Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению. Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков.

Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

***Морально-волевая подготовка включает:***

- Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
- Личный пример тренера.
- Убеждение.
- Побуждение к деятельности.
- Поощрение и Наказание.
- Поручение.
- Обсуждение в коллективе
- Приучение к условиям соревнований.
- Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
- Контрольные игры с «гандикапом».
- Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
- Соревновательный метод.
- Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
- Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

***РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ***

***Зрительные восприятия.***

Умение видеть положение и перемещение игроков по площадке, не выпускать из поля зрения мяч, быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества игрока.

***Восприятие движений***

В восприятии движений как целостного действия приема, так и его отдельных частей отражаются различные их особенности и свойства: характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость, ускорение.

В спортивной деятельности мышечно-двигательная чувствительность — это основа совершенного овладения техникой физических упражнений и приемов, тончайшего регулирования спортсменом своих движений. Кинестетическая чувствительность является одним из основных компонентов такого сложного специализированного восприятия, как «чувство мяча».

***РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ***

Успешное выполнение технических и тактических действий

волейболистами в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

### ***РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ***

Внимание, высокая двигательная активность, острая соревновательная борьба, резкая смена успехов и неудач требуют от волейболистов большого напряжения воли. Волевые качества спортсмена проявляются в его действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, специфичных для данного вида спорта.

#### **Целеустремленность и настойчивость**

Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед волейболистами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Прежде всего, необходимо выработать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, заинтересовать этой работой, поставить перед игроком конкретные задачи на определенный срок с тем, чтобы непременно решить их. В занятия следует включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение. Проводить занятия нужно при любых условиях.

#### **Выдержка и самообладание.**

Эти волевые качества необходимы волейболистам для успешного преодоления неблагоприятных эмоциональных состояний: чрезмерной возбудимости, растерянности, подавленности, для преодоления нарастающего утомления.

Чтобы преодолеть утомление и болевые ощущения, следует добиваться точного выполнения любого задания. Развить специальную выносливость, тренироваться и играть в усложненных условиях. Особое значение имеет воспитание у игроков чувства дружбы и товарищества, умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Только в таком случае игрок будет твердо уверен в том, что товарищи всегда поддержат его в трудные моменты.

#### **Решительность и смелость.**

Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры, смело принимать на себя ответственность, вступать в единоборство.

Включение в тренировочный процесс хоккея, баскетбола, прыжков в воду, акробатических упражнений, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления боязни, колебаний и т. д., поможет развить у волейболистов решительность и смелость.

#### **Инициативность и дисциплинированность.**

Инициативный игрок является организатором, ведет за собой команду, вносит в игру дух творчества, не поддается постороннему нежелательному влиянию. Дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действий всей команды.

Развитие инициативности у волейболистов возможно лишь при



хорошей технической и тактической подготовленности. Инициативность воспитывается только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств для достижения поставленной цели.

Эффективным средством воспитания этого качества являются двусторонние игры со специальными заданиями в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Что касается дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое, по принуждению, а добровольное подчинение на основе осознанного долга. Для дисциплинированного человека характерны исполнительность, организованность. В дисциплинированности находят выражение все волевые качества.

Дисциплинированность достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных требований должно носить сознательный характер. Важное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима.

**Психологическая подготовка волейболистов к предстоящему соревнованию** или отдельной игре осуществляется на основе общей психологической подготовки и связана с задачами, возникающими перед спортсменами в конкретном соревновании. К этим задачам относят:

- Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
- Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура и т. п.).
- Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также оценка собственных возможностей.
- Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

#### **5.2.4. Интегральная подготовка**

*Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.*

Первое: нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

Второе: блокирование-вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной)-по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю

передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

#### *Упражнения на переключение в тактических действиях.*

Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения:

- Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняют вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняется 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения.
- Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

#### *Определение эффективности игровых действий.*

Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр. На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого.

#### **5.2.5. Восстановительные мероприятия**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным

средствам и мероприятиям.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление* - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

#### ***Педагогические средства восстановления включают:***

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

**Психолого-педагогические средства** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

**Психологические средства** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течении нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо

уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

## **6. Формы аттестации**

### **6.1. Контрольные испытания.**

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной и учебно-тренировочной подготовки. Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для обучающихся в ДЮСШ. Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для трёхбалльной оценки, которая является минимальной (к примеру, для перевода учащегося на следующий год обучения). Это означает, что данный вид испытаний не входит в обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

### **6.2. Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

#### **6.2.1. Специальная и общая физическая подготовка**

**1. Челночный бег 30 м (5 x 6м).** На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**2. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя.** Испытуемый стоит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки,

**3. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

**4. Бег 60 метров.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек

1,22±0,1 м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 60 м - с низкого или высокого старта.

**5. Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

**6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Этот тест выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. При третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «-».

**7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

### 6.2.2. Нормативы по специальной и общей физической подготовке

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более
			12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее
			6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			29

## 7. Планируемые результаты

Программа предусматривает достижение следующих результатов обучения:

**Личностными результатами** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, определяет и высказывает простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- воспитывает чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- воспитывает привычку к самостоятельным занятиям, в избранном виде спорта в свободное время;
- воспитывает потребность к ведению здорового образа жизни.

**Метапредметными результатами** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- *уметь высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *уметь работать* по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем *уметь* самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими обучающимися *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль;
- *слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах, малых группах.

*Оздоровительные результаты программы(личностные):*

- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать занятия и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

## **Ожидаемый результат.**

*В результате обучения дети возрастной категории 9-11 лет будут **знать и иметь представление:***

- *о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене;*
- *о безопасном поведении в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;*
- *о спортивных играх с мячом (мини футбол, баскетбол, пионербол, волейбол по упрощённым правилам);*



- об устройстве и разметке площадки для игры в пионербол, волейбол;
- о том, что негативно влияет на здоровье человека,;
- о рациональном режиме дня;

**уметь:**

- производить с мячом заданные действия;
- правильно держать мяч;
- правильно выполнять стойку в игре в пионербол, волейбол;
- выполнять правильно приемы перемещения (приставной шаг, бег, прыжки);
- реагировать на полет мяча;
- ловить мяч обеими руками стоя на месте, с выходом вперед, в стороны, назад;
- передавать мяч броском двумя руками с места, в движении;
- выполнять простейшие виды парного взаимодействия в игровой ситуации с мячом;
- выполнять упражнения под контролем тренера-преподавателя;
- пользоваться спортивным инвентарем;

**В результате обучения дети возрастной категории 11-17 лет будут знать и иметь представление:**

- о правилах безопасности во время занятий в физкультурном зале, во время игры в пионербол, волейбол;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о факторах, негативно влияющих на состояние здоровья человека;
- о составляющих здорового образа жизни;
- о режиме дня и личной гигиене;
- об упрощенных правилах игры в пионербол, волейбол;

**уметь:**

- понимать и выполнять в игровой ситуации сигналы тренера-преподавателя, подаваемые жестами, принятыми для волейбола;
- выполнять стойку игрока на месте и в движении;
- выполнять разным способом перемещения;
- выполнять самостоятельно упражнения с мячом;
- выполнять передачу мяча внутри команды;
- выполнять нападающий бросок мяча через сетку;
- выполнять подачу мяча с достаточной точностью по зонам;
- осуществлять прием мяча с подачи;
- выполнять прием передачи мяча;
- выполнять игровые действия в защите;
- использовать мяч в самостоятельной двигательной деятельности;
- взаимодействовать в команде;
- выполнять страховку слабых игроков в команде;

➤ *играть в пионербол, волейбол по упрощенным правилам.*

## 8. Комплекс организационно – педагогических условий.

### 8.1. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	каникулы	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	42	126	126	-	01.09.2023	31.08.2024

### 8.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «волейбол» необходимо следующее обеспечение:

#### 8.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) – по 1 шт.;
- волейбольные стойки с сеткой;
- табло;
- гимнастическая стенка – 20 пролетов;
- гимнастическая скамейка – 10 штуки;
- гимнастический трамплин – 1 штука;
- гимнастические маты – 4 штуки;
- скакалки – 20 штук;
- мячи набивные различной массы – 10 штук;
- гантели различной массы – 20 штук;
- мячи волейбольные – 10 штук;
- насос ручной со штуцером – 1 шт.;
- рулетка – 1 штука;
- макет площадки с фишками;
- свисток;
- конусы для игр эстафет;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств – при наличии;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми – 1-5 шт.

#### 8.2.2. Информационное обеспечение:

- Сборник правил проведения соревнований;
- Иллюстративный и информационный видеоматериал для лекционной формы занятий;

- Слайд-фильмы и видеофильмы.

### **8.2.3. Кадровое обеспечение:**

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессиональный стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018

### **8.3. Формы аттестации (контроля)**

В качестве *аттестации* по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол» используется: метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

*Критерии оценки результативности* определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий, которые определяются по следующим показателям:

- высокий уровень–успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень–успешное освоение учащимся от 50%до70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень–успешное освоение учащимся менее50%содержания образовательной программы.

*Аттестация* учащихся проводится 3 раза в учебном году:

- *входной контроль* –сентябрь - октябрь,
- *промежуточная аттестация* –декабрь - январь
- *итоговая аттестация* –апрель - май и является обязательной для всех учащихся.

### **8.4.Оценочные материалы**

#### **8.4.1.Уровень физической подготовленности учащихся**

1. Бег на 20 м (сек.);
2. Бег на 60 м (сек.);
3. Высота подскока (см);
4. Выпрыгивание из упора присев (раз)
5. Подтягивание на перекладине для мальчиков (кол-во раз);
6. Бег 1000 метров (в мин, сек);
7. Отжимание, в упоре лежа (раз);
8. Прыжки в длину с места (в см);
9. Поднимание туловища за 30 сек (раз)

### **8.5. Методические материалы**

В процессе обучения используются *следующие методы*:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

- Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

**Основная форма организации учебно-тренировочного процесса - занятие.**

*Занятие* состоит из организационного момента, основной части и заключительной части. В организационной части педагог отмечает отсутствующих, называет тему занятия. В основной части педагогом закрепляется предыдущая тема и проводится объяснение нового материала. В заключительной части педагог проводит закрепление нового материала.

*Изучение* теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия) в форме беседы, которая сопровождается демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалом по излагаемой теме, просмотром матчей мастеров и обсуждением этих матчей.

*Практические занятия* по общефизической, технической, тактической и интегральной подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

*Практические занятия* – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются учащимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности учащихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом, одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

Основным *средством* подготовки волейболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости баскетболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы *упражнений, игровой и соревновательный методы*.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее

воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля компонентов нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

*Метод круговой тренировки* – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода

- ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное

определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом.

В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает, обязательную общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Весьма важным для достижения намеченного результата является процесс выполнения учащимися запланированных упражнений и связанных с этим выполнением многообразная деятельность занимающихся. Она проявляется в наблюдении и восприятии увиденного, осмыслении воспринятого, проектирования собственных действий и их выполнение, организации самоконтроля и самооценки, обсуждении возникших вопросов с педагогом и товарищами, регулировании эмоциональных проявлений и во многом другом. От этих элементов деятельности учащихся и зависит конечный результат тренировочного процесса. Следовательно, эти элементы деятельности и являются главным содержанием занятия.

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Основы волейбола	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правиласудейства вволейболе	Вводный инструктаж Положение о соревнованиях поволейболу	Ноутбук, мульти медиа-оборудование
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, видео-записи	Карточкисудьи, протоколы	Ноутбук, мультимедиа-оборудование мячи на каждого учащегося
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, Объяснение нового материала, рассказ, Практическиезанятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, видеозаписи	Учебнаяигра, промежуточный тест	Ноутбук, мульти медиа-оборудование мячи на каждого учащегося
4	Контрольные нормативы	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, Упражненияв парах, Сдачаконтрольных нормативов	Справочные материалы, правиласудейства вволейболе	Учебнаяигра, Итоговыйтест, соревнование	Мячи на каждого учащегося



## **9. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ**

### **9.1. Цели и задачи воспитательной работы:**

1. Формирование представления у учащихся о будущей деятельности на пользу общества.
2. Подготовка учащихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.
3. Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
4. Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.
5. Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
6. Совершенствование навыков здорового образа жизни.
7. Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
8. Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
9. Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.
10. Максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

### **9.2. Направления воспитательной работы:**

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

#### **9.2.1. Гражданско-патриотическое направление:**

##### ***Цели:***

1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города; 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

##### ***Задачи:***

1) формировать у учащихся культуру миропонимания;  
2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём; 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Дата</i>
1	Беседа-инструктаж «Безопасный путь домой»	сентябрь 2023
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	октябрь 2023
3	Беседы об ответственности учащихся за правонарушения.	декабрь 2023
4	Беседы о борьбе с террором.	в течение года
5	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	февраль 2024
6	Беседа: «Что вы хотите от жизни?»	апрель 2024
7	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	май 2024

### **9.2.2. Учебно-познавательная деятельность:**

#### **Цель:**

1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

#### **Задачи:**

1) определить круг реальных учебных возможностей ученика; 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии; 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Дата</i>
1	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	июль 2024
2	Сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	в течение года
3	Контроль за успеваемостью учащихся группы	в течение года
4	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	в течение года
5	Проводить обсуждение прочитанного и	в течение года

	увиденного в СМИ о спорте.	
--	----------------------------	--

### 9.2.3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

**Цель:**

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

**Задачи:**

1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации; 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Дата</i>
1	Беседы по пожарной безопасности.	регулярно в течение года
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	регулярно в течение года
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	осенне-зимний период
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	регулярно в течение года
5	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	по плану подготовки
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	регулярно в течение года
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	регулярно в течение года

### 9.2.4. Психолого-педагогическое сопровождение:

**Цель:**

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

**Задачи:**

1) изучать личность ребёнка; 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы; 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Дата</i>
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	регулярно в течение года
2	Индивидуальные консультации по профессиональному определению	регулярно в течение года
3	Изучение уровня воспитанности учащихся.	в течение года
4	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	регулярно в течение года
5	Организационное собрание. Выборы актива группы.	сентябрь 2023
6	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	январь 2024
7	Беседа «Как бороться с конфликтами»	март 2024

### 9.2.5. Работа с родителями:

#### **Цель:**

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

#### **Задачи:**

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед; 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Дата</i>
1	Работа с родительским активом.	регулярно в течение года
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	регулярно в течение года
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	в течение года
4	Индивидуальные беседы и консультации.	по необходимости

## Список литературы для педагога

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2, п.9, п. 14; ст.12, п.5; ст.33, п.2; ст.75, п.2, п.4).
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р раздел IV.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. №41.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи
6. Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242) Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент :2 Ибн.Син.1881. - 90 с.
7. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
8. Лях В.И. «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.
9. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010 г.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
11. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
12. Раздел 3. X-X1 классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы) Волейбол (юноши и девушки)
13. Чехов О. «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
14. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

## Список литературы для детей и родителей:

1. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
5. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.

## Интернет-сайты:

1. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ