



ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта»  
(МБУДО СШОР «ЦИВС»)

**РАССМОТРЕНА**

на заседании Педагогического  
совета МБУДО СШОР «ЦИВС»  
« 08 » сентября 2023 г.  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом МБУДО СШОР «ЦИВС»  
от « 15 » 12 2023 г. № 409-04

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «волейбол»  
для детей от 7 до 17 лет**

Срок реализации программы: 1 год (207 часов)



**Составители:**

Начальник отдела волейбола  
Барabanов В.И.  
Инструктор-методист  
Базарбаева А.К.  
Инструктор-методист  
Кириллина Я.А.

г. Новосибирск  
2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Цель программы.....	4
1.2. Задачи программы .....	4
1.3. Адресат программы .....	5
1.4. Формы и режим реализации программы .....	6
1.5. Организация образовательного процесса.....	7
1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты .....	8
2. Учебно-тематический план и содержание Программы .....	8
3. Методическая часть .....	10
3.1. Теория и методика физической культуры и спорта .....	10
3.2. Физическая подготовка.....	10
3.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) .....	11
3.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) .....	12
3.3. Техническая подготовка .....	12
3.4. Тактическая подготовка .....	12
3.5. Психологическая подготовка.....	22
4. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма) .....	23
5. Календарный план воспитательной работы.....	24
6. Формы подведения итогов реализации программы.....	26
7. Информационно-методические условия реализации Программы .....	26

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» (далее – Программа) определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе. Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

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

письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности**.

Волейбол один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия волейболом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Волейболистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

**Уровень освоения программы – базовый.** Создание условий для личностного самоопределения и самореализации; обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности. Помимо этого, актуальность программы обусловлена формированием индивидуальности обучающегося, позволяет проявить физические способности в спортивной деятельности.

**Новизна**

Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие физических, морально-волевых и нравственных качеств обучающихся, которые успешно формируются в ходе освоения программы. Приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта.

### **Отличительные особенности**

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья. Занятия волейболом способствуют развитию таких физических качеств как: быстроты, скоростно-силовых качеств, общей ловкости и координационных способностей (точности зрительного и пространственного восприятия, быстроты движений и т.п.).

Двигательная деятельность в волейболе опосредованно воздействует на организм обучающихся в целом, повышая функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляя опорно-двигательный аппарат, улучшая подвижность в суставах и укрепляя здоровье в целом.

### **Педагогическая целесообразность**

Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации. Программный материал направлен на всестороннее гармоничное развитие ребенка, способствует формированию широкого спектра двигательных умений и навыков, глубокого понимания и ведения здорового образа жизни.

**1.1. Цель программы:** формирование и развитие физических способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья посредством игры в волейбол.

### **1.2. Задачи программы**

*Обучающие (предметные):*

-формирование знаний об истории развития, основных понятиях и современных представлениях игры в волейбол;

-обучение двигательным действиям средствами общей физической и специальной физической подготовки; формирование и совершенствование основных технических и тактических приемов, навыков ведения командной игры в волейболе;

-освоение и изучение правил соревнований по волейболу;

-овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в волейбол;

*Воспитательные (личностные):*

- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов волейболистов на спортивной арене;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям волейболом в частности;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных целей.

*Развивающие (метапредметные):*

- развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции, выносливость, гибкость, координационные способности);
- приобретение технических и тактических навыков в волейболе;
- умение работать с партнерами по команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.
- приобретение соревновательного опыта.

### **1.3. Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 лет до 17 лет.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки на интернет-портале АИС «Навигатор дополнительного образования Новосибирской области» <https://navigator.edu54.ru/>. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по Программе определяется учредителем Учреждения в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг за счет бюджетных ассигнований муниципального бюджета.

Зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению поступающего, законного представителя ребенка или лица его заменяющего (опекуна), попечителя и предоставления справки от врача (педиатра) с указанием отсутствия противопоказаний к данному виду физкультурно-спортивной деятельности «волейбол».

Учебные группы формируются из числа вновь поступающих, а также из числа переведенных по заявлению родителей (законных представителей) обучающихся с дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

### **Регламент формирования учебных групп**

Этап подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость тренировочных групп (человек)	Количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	год	7	7-25	4,5

#### **1.4. Формы и режим реализации программы**

Обучение по Программе осуществляется в Учреждении в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий.

Программа реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

При реализации Программы допускается организация и проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Основной формой занятий является:

Групповые занятия;

Индивидуальные занятия по планам физической подготовки;

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, контрольные, итоговые занятия, участие в соревнованиях и иных физкультурных и спортивных мероприятиях. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, контроля и самоконтроля.

#### **1.5. Организация образовательного процесса**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с календарным планом-графиком и годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель в год. Общее количество часов необходимое для освоения Программы составляет 207 часов. Срок реализации Программы 1 год. Начало учебного года с 1 января. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа (90 минут). Продолжительность перерывов между занятиями не менее 10 минут. Учебно-тренировочные занятия проводятся в любой день недели и каникул учащихся общеобразовательных организаций.

Начало учебно-тренировочных занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание, не позднее: до 7 лет - 19.30; 7-10 лет - 20.00; 11-18 лет - 21.00.

Расписание занятий составляется в соответствии с требованиями СанПиН.

Спортивные соревнования и другие физкультурно-спортивные мероприятия проводятся в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий Учреждения. Участие в них расписанием занятий не фиксируется. В дни проведения соревнований Учреждение работает по дополнительному расписанию.

#### **1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты**

За время обучения по Программе у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывает на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию

на центральную нервную систему. В процессе учебно-тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе обучения помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах.

В Программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

-*коммуникативных*: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру, умение работать в команде;

-*волевых*: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах; нравственных: целенаправленность, патриотизм, коллективизм, чувство долга и ответственности, трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Обучение игре в волейбол оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимых для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти – зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

В результате изучения Программы обучающиеся **будут знать:**

– историю развития, основные понятия и современные представления о виде спорта «Волейбол» в России, физической и спортивной подготовки волейболистов;

– значение занятий физической культурой и волейболом как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

– правила личной гигиены, требования к экипировке, спортивному инвентарю для занятий волейболом;

– технику и тактику выполнения изученных двигательных действий в волейболе;

– правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по волейболу;

– правила игры, организацию и правила проведения соревнований в волейболе;

– терминологию технических приемов игры в волейбол (подач, передач, ударов, приемов и т.д.);

– методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

**Будут уметь:**

– выполнять и демонстрировать двигательные и инструктивные умения и навыки, технико-тактические действия игры в волейбол;

- демонстрировать основные технические приемы игры в волейбол: стойки; передачи; подачи; удары; перемещения по площадке, отработка тактических игровых комбинаций;
  - демонстрировать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата с использованием игровых упражнений для эффективного развития физических качеств;
  - проводить самостоятельно специальную разминку для занятий волейболом.
- Личностными результатами освоения программного материала по волейболу являются:
- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
  - накопление необходимых знаний;
  - умение использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно - значимых результатов в физическом совершенстве;
  - положительные отзывы законных представителей о занятиях ребенка волейболом.

## **2. Учебно-тематический план и содержание Программы**

<b>Разделы подготовки</b>	
Теоретическая подготовка, (ч.)	10
Общая физическая подготовка, (ч.)	75
Специальная физическая подготовка	50
Техническая подготовка, (ч.)	62
Тактическая, психологическая подготовка, (ч.)	10
<b>Итого:</b>	<b>207 часов</b>



**Примерный годовой план-график распределения программного материала  
на спортивно-оздоровительном этапе  
(4.5 часа в неделю при 46 неделях в год)**

№ п/ п	Разделы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	Всего	
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	1 5	75		
2	Специальная физическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50
3	Техническая подготовка					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка																													1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	20	
	Всего	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	207			

### 3. Методическая часть

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в годовом цикле, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

#### Содержание и методика работы по предметным областям

##### 3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта:

**1. Физическая культура и спорт в России.** Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения и развития волейбола.

**2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

**4. Основы техники и тактики избранного вида спорта.** Основные понятия о спортивной технике и тактике в волейболе. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

**5. Оборудование и инвентарь.** Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

**6. Спортивные соревнования.** Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке спортсменов. Правила соревнований по избранному виду спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

## **3.2. Физическая подготовка**

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки обучающихся, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Общезначительная подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида волейбола. Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

### **3.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижных и спортивных игр.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег – 3х20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), 3х50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

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

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в волейболе. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

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

В состав средств СФП входят следующие упражнения:

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу

«челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал спортсмены выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице

вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают спортсмену партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к

гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а спортсмен стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

*Упражнения 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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячометом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое обучающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один обучающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

### **3.3. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и ее



совершенствование.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что обучающийся разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение обучающегося к учебно-тренировочному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Методика обучения спортивной технике должна быть построена таким образом, чтобы четкая последовательность овладения деталями техники, специальные упражнения и другие методические приемы предупреждали возможность возникновения ошибок.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Методы, применяемые в процессе технической подготовки:

**Первый этап** - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют метод показа и объяснения. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, обучающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

**Второй этап** - изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании обучающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.
2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести обучающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности - соответствовать силам и возможностям волейболистов.
3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.
4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь тренера-преподавателя обучающемуся, а также применение специального

оборудования, тренажеров.

5. Методы информации. Очень важно довести до обучающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при подаче).

**Третий этап** - изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

**Четвертый этап** - закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.

2. Специальные задания в тренировочной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания - установки в контрольных играх.

Совершенствование техники проводится на учебно-тренировочных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует их выполнение в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

## **Программный материал по технической подготовке**

### **3.3.1. Техника нападения**

*Перемещения и стойки.* Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

*Передачи:* Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

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

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

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

### **3.3.2. Техника защиты**

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

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

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

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

## **3.4.Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили обучающему с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать

соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры - это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Освоение и совершенствование волейболистами тактических действий должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением партнеров;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

Период обучения тактике условно можно разделить на 4 этапа:

**Первый этап.** В нем главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре: быстроте сложных реакций, быстроте отдельных движений и действий, ориентировке, быстроте перемещений, наблюдательности, переключению с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

**Второй этап.** Здесь происходит формирование тактических умений в

процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

**Третий этап.** Осуществляется обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике. Суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.

**Четвертый этап.** Происходит изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают индивидуальные, групповые и командные действия.

### **Программный материал по тактической подготовке**

#### **3.4.1. Тактика нападения**

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

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

*Командные действия:* прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **3.4.2. Тактика защиты**

*Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу;

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **3.5. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающихся происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Волейбол, как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях - важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

#### **4. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

*Требования к лицам, осуществляющим учебно-тренировочный процесс:*

- в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения;

-присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала, следить за своевременностью предоставления обучающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий;
- находиться на спортивном сооружении только в присутствии тренера-преподавателя;
- выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя;
- иметь справку от врача, разрешающую посещение учебных занятий (заверенную подписью врача и печатью);
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, учебно-тренировочных, соревновательных и других мероприятиях.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за безопасность и здоровье обучающихся.

*Тренер-преподаватель проводящий занятие, обязан:*

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- подготавливать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося немедленно направлять его к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма:**

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- после окончания занятия организованный выход обучающихся проводится под контролем тренера-преподавателя;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя;
- строго контролировать обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;
- воспитывать у обучающихся взаимное уважение.

## 5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица 1) составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья обучающихся;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 1

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года



1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
31.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## **6. Формы подведения итогов реализации программы**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся являются регулярность в посещении занятий, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья обучающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Основными формами подведения итогов реализации Программы являются: соревнования, тестирование, открытые занятия, контрольные занятия, собеседование и т.д.

## **7. Информационно-методические условия реализации Программы Нормативные и правовые акты**

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

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

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

### **Литературные источники:**

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnaya-fiziologiyafiziologiya-razvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html).

2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина.–М.:ТВТ Дивизион, 2011.– 176 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
5. Булыкина, Л.В. Волейбол: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.
6. Булыкина, Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.
7. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.
8. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил. 150
9. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 1970.-189с.:ил.
10. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Ю.Д., Клещев Ю. Н., Чехов О.С.-М.: ФиС.1967.-295с.:ил.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.
12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев — М., Спорт, 2005, 2019.