

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

«ФИЗКУЛЬРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «Центральный»» Г.КАЗАНИ

\*\*\*\*\*

Принято педагогическим советом  
МБУ ДО «СШОР «ФСО  
«Центральный»» / структурное  
подразделение «СШОР по волейболу  
«Юность»» г. Казани

« 28 » 08 20 23 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель генерального директора-  
МБУ ДО «СШОР «ФСО «Центральный»»



Р.Х. Мурзаков  
20 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОЛЕЙБОЛУ  
«ЮНОСТЬ»

по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: от 8 до 17 лет  
Срок реализации программы: 4 года

Автор(ы)-составитель(и):  
М.П. Гаврилова, начальник структурного подразделения  
Т.И. Болташова, инструктор-методист

г.Казань, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. План учебно-тренировочных занятий.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Содержание программы .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Планируемые результаты освоения обучающимися содержания программы.....</b>	<b>9</b>
<b>5. Формы аттестации.....</b>	<b>10</b>
<b>6. Диагностические средства.....</b>	<b>10</b>
<b>7. Учебно-методическое обеспечение программы.....</b>	<b>13</b>
<b>8. Материально-техническое оснащение.....</b>	<b>16</b>
<b>9. Список литературы.....</b>	<b>17</b>

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

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

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

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

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои

навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**Отличительные особенности программы:**

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

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

**Задачи программы:**

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебно-тренировочного года следующая: при нагрузке 4 часов занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек. Комплекуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения (52 недели), её объём 208 часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из СШОР, зачислены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в СШОР, при наличии свободных мест).

## 2. План тренировочных занятий

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

### Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 4 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	48	1	47	Сдано
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	25	1	24	Сдано
3.	Технико-тактическая подготовка	48	1	47	Сдано
4.	Восстановительные мероприятия	9	2	7	Сдано
5.	Инструкторская и судейская практика	8	1	7	Сдано
6.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	

### 3. Содержание программы

#### Тема 1. Общая физическая подготовка

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

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

#### Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка

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

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

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

#### Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

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

#### Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.

18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
  - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
  - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Тема 4. Восстановительные мероприятия**

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

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она

принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

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

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

**Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

### **Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

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

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

### **Тема 6. Контрольные нормативы**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

### **Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

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

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

**Практика.** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

### **Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы**

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качеств и обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к волейболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными	Совершенствовать владение техникой	В совершенстве владеть техническими



	техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	волейбола, проявлять тактическую смекалку	приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в волейбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные соревнования	Межшкольные соревнования	Районные соревнования

#### **4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания Программы**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями- предметниками и классными руководителями.

##### **Ожидаемые результаты обучения:**

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>- расстановку игроков на поле;</li> <li>- правила перехода игроков по номерам;</li> <li>- правила игры в мини-волейбол;</li> <li>- правильность счёт по партиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li> <li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li> <li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li> <li>- выполнять падения.</li> </ul>

### Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;</li><li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li><li>- ведение счёта по протоколу.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;</li><li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li><li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li><li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li><li>- выполнять обманные действия “скидки”.</li></ul>

### Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- переход средней линии;</li><li>- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li><li>- обязанности судей.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;</li><li>- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</li><li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li><li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li><li>- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;</li><li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li></ul>

## 5. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

## 6. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

**Контрольные нормативы по физической и технической  
(на конец учебного года)**

**7-8 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

**9-10 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

**11-12 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

**13 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

**14 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

**15 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

**16 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый

1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

### 17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви- нутый	стартов- ый	базовый	продви- нутый	стартов- ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

## 7. Учебно-методическое обеспечение программы

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала сразбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий

и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

#### **Психологическая подготовка.**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи

в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в СШОР (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, при проведении спортивных соревнований.

## 8. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5
8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион	1



## 9. Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998г. Для обучающихся:
  1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
  2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
  3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков:Фолио,2005