

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»
(МБУ ДО СШОР «Старт»)

663691, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Гоголя, д. 22а, тел.: 8(39169)4-30-58
e-mail: sportstart19@mail.ru ОГРН 1022401486711, ИНН/КПП 2453006237/245301001

наименование, адрес, телефон, адрес электронной почты, ОГРН, ИНН/КПП

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Старт»
(протокол от «28» августа 2026 г. № 6)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО СШОР «Старт»
от «31» августа 2026 г. № 02-01/94

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(по виду спорта «волейбол»)
(углубленный уровень)**

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 15-18 лет

Автор-составитель:
Старший инструктор-методист
Инструктор-методист
Инструктор-методист

Горбань Галина Владимировна
Донец Максим Иванович
Панкова Дарья Николаевна

Красноярский край,
ЗАТО г. Зеленогорск, 2026 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
1. Основные характеристики Программы	4
2. Объем Программы	4
3. Содержание Программы	5
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	6
5. Промежуточная аттестация.....	7
6. Рабочие программы	18
7. Особенности организации учебно-тренировочного процесса	26
8. Материально-технические условия реализации Программы	26
9. Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.....	27
10. Информационно-методические условия реализации Программы.....	28

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол») (углубленный уровень) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 15-18 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее – Программа, Учреждение).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Она предназначена для детей старшего школьного возраста (15-18 лет) с низким уровнем подготовленности.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрирован в Минюсте России 01.06.2026 N 86818);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 № 86855);

- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденными Приказом ФГБУ ФЦПСПР от 28 октября 2025 года № 01-5/0669.

Актуальность Программы заключается в том, что к её освоению допускаются дети старшего школьного возраста (15-18 лет), желающие заниматься спортом без предъявления требований к уровню их подготовленности (физической, технической и т.д.).

Целевой направленностью Программы является: формирование технико-тактических и физических навыков. Освоение углубленной техники и тактики волейбола, совершенствование спортивного мастерства и воспитание

соревновательных качеств, применительно к волейболу.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

Образовательные задачи направлены на:

- расширение и актуализацию знаний обучающихся, связанных с терминологией упражнений и базовыми правилами проведения соревнований;
- формирование представлений о спортивном оборудовании и инвентаре, а также о соблюдении правил техники безопасности при занятиях;
- ознакомление с физиологическими возможностями человеческого организма, принципами организации режима дня, правилами личной гигиены и принципами рационального питания;
- повышение качества физической подготовки;
- освоение сложных технических и тактических элементов;
- подготовку к соревнованиям различного уровня;

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

Воспитательные задачи направлены на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся, воспитание трудолюбия, морально-волевых качеств, профилактику асоциального поведения, формирования ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

1. Основные характеристика Программы

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ видов спортивной подготовки, иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации. Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки обучающегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Срок реализации Программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

Продолжительность учебного часа: 45 минут

Режим реализации программы: программой предусмотрено обучение 8 часа в неделю, 43 учебных недель с сентября по июнь включительно.

Объём учебной нагрузки в год: 344 часа в год.

Общий объём нагрузки: 688 часа за 2 года.

Трудоёмкость видов спортивной подготовки устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

3. Содержание Программы

Содержание Программы направлено на приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических способностей, формирование тактических умений, необходимых для игры в волейбол и умение их применять в игровых условиях, формирование начальных навыков инструкторской и судейской практики.

Освоение Программы предполагает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание Программы учитывает, что приём на обучение по Программе может осуществляться в течение всего спортивного сезона без проведения индивидуального отбора и поэтому обеспечивает возможность занятий по Программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- в учебном плане – через перечень видов спортивной подготовки;
- в рабочих программах видов спортивной подготовки;
- методических материалах – через тематику теоретических и практических занятий, методических рекомендаций к проведению учебно-тренировочных занятий по каждому виду спортивной подготовки, в методических материалах, необходимых для реализации Программы;
- в оценочных материалах – через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению.

Планируемые результаты освоения Программы.

В результате обучения по Программе обучающийся:

- получить знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- овладеет техническими приёмами вида спорта «волейбол»;
- повысит уровень физической подготовленности;
- овладеет основами тактической подготовки вида спорта «волейбол»;
- сформирует навыки игровой деятельности в виде спорта «волейбол», посредством повышения уровня интегральной подготовленности;
- получит опыт участия в спортивных соревнованиях;
- сформирует начальные навыки инструктора по спорту и (или) судьи по виду спорта «волейбол».

В результате обучения по Программе у обучающегося:

- будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и физическом совершенствовании;
- сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- будут сформированы коммуникативные качества, обеспечивающие адаптацию к жизни в обществе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с оценочными материалами Программы.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебный план.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов спортивной подготовки, иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебный план Программы представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные виды учебной деятельности	Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки		
		1 год обучения	2 год обучения	Формы промежуточной аттестации
1. Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (час.)				
1.1	Общая физическая подготовка	94	94	Тестирование
1.2	Специальная физическая подготовка	74	74	Тестирование
1.3	Техническая подготовка	68	68	Тестирование
1.4	Тактическая подготовка	48	48	Тестирование
1.5	Теоретическая подготовка	10	10	Устный опрос
1.6	Интегральная подготовка	30	30	Педагогическое наблюдение
1.7	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	Участие в спортивных соревнованиях
1.8	Инструкторская практика	4	4	Педагогическое наблюдение
1.9	Судейская практика	6	6	Устный опрос
2. Иные виды учебной деятельности (час.)				
2.1	Контрольные мероприятия: промежуточная аттестация обучающихся	4	4	
3. Объёмы учебно-тренировочного процесса				
3.1	Объём учебной нагрузки в спортивном сезоне (кол-во часов)	344	344	
3.2	Объём программы (кол-во часов)	688		
3.3	Объём учебной нагрузки в неделю (кол-во часов)	8	8	
3.4	Количество учебных недель в учебном году	43	43	

Календарный учебный график.

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет начало и окончание учебного года, его продолжительность, продолжительность каникул – планового перерыва при получении дополнительного образования для отдыха и иных социальных целей

в соответствии с законодательством об образовании, сроки проведения контрольных и медицинских мероприятий. Календарный учебный график утверждается приказом директора Учреждения ежегодно на каждый учебный год.

Форма календарного учебного графика Программы представлена в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапы учебно-тренировочного процесса	Наименование программы/ этапа спортивной подготовки/ наименование группы/ год спортивной подготовки (обучения)	
	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (по виду спорта «волейбол») (углубленный уровень)/ спортивно-оздоровительный этап (далее СОГ(у))	
	СОГ-1(у)	СОГ-2(у)
Начало учебного года	ДД.ММ.ГГ	ДД.ММ.ГГ
Окончание учебного года	ДД.ММ.ГГ	ДД.ММ.ГГ
Продолжительность учебного года (количество учебных недель)	43	43
Учебно-тренировочные занятия	В течение учебного года, в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий	
Каникулы (летние)	ДД.ММ.ГГ – ДД.ММ.ГГ (кол-во календарных дней)	
Контрольные мероприятия: - промежуточная аттестация; - текущий контроль успеваемости обучающихся	с ДД.ММ.ГГ. по ДД.ММ.ГГ. (кол-во дней или недель) в соответствии с графиком проведения промежуточной аттестации, утвержденным распорядительным актом МБУ ДО СШОР «Старт»; ММ.ГГ. ММ.ГГ.	
Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях	в течение учебного года в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШОР «Старт» на ГГ.- ГГ. учебный год, документами планирования тренеров - преподавателей.	
Медицинские мероприятия: периодический медицинский осмотр	в период с ДД.ММ.ГГ. по ДД.ММ.ГГ. в соответствии с графиком, утвержденным распорядительным актом МБУ ДО СШОР «Старт»	

5. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся – один из ключевых элементов системы контроля качества образования в Учреждении.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год в сроки, установленные годовым учебным графиком, утвержденным приказом директора Учреждения, с целью оценки качества подготовки обучающихся.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- оценить уровень подготовленности по видам спортивной подготовки;
- установить соответствие уровней подготовленности по видам спортивной подготовки требованиям для перевода на следующий год спортивной подготовки (обучения);
- определить необходимость корректировки методов и приемов обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся в Учреждении проводится в формах,

установленных учебным планом Программы.

Формы промежуточной аттестации обучающихся Учреждения представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап спортивной подготовки (обучения)
		Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование
3.	Техническая подготовка	Тестирование
4.	Тактическая подготовка	Тестирование
5.	Теоретическая подготовка	Устный опрос
6.	Интегральная подготовка	Педагогическое наблюдение
7.	Участие в соревнованиях	Участие в спортивных соревнованиях
8.	Инструкторская практика	Педагогическое наблюдение
9.	Судейская практика	Устный опрос

Тестирование – форма контроля, позволяющая оценить уровень знаний, умений и навыков обучающихся через систему упражнений, тестовых заданий.

Устный опрос – форма контроля, реализуемая путем устного опроса обучающегося, используемая в качестве контроля знаний при её организации в индивидуальной и фронтальной форме.

Педагогическое наблюдение – форма контроля, направленная на непосредственное восприятие педагогического процесса в естественных условиях, в процессе которого тренер-преподаватель получает конкретную фактическую информацию.

Перечень упражнений, нормативы к ним (далее – контрольно-переводные нормативы), критерии оценки и минимальные баллы для перевода на следующий год спортивной подготовки (обучения), а также иные требования к результатам обучения, предусмотренные Программой, представлены в таблицах № 4,5.

Таблица № 4

Упражнения	Баллы	Контрольно-переводные нормативы для юношей
Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»		
Бег на 30 м (с)	3	3
	4	5,9
	5	6,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	6,3
	4	142
	5	147
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	152
	4	13
	5	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	17
	4	+4
	5	+5
Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»		
Челночный бег 5*6 м (с)	3	11,5

	4	11,3
	5	11,1
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя(м)	3	10,0
	4	11,0
	5	12,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	3	40
	4	41
	5	42
Виды спортивной подготовки: «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка»		
Верхняя, нижняя передача		
Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения, высота сетки минимальная (кол-во передач)	3	4
	4	5
	5	6
Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера-преподавателя. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линии нападения (из 6 попыток)	3	4
	4	5
	5	6
Нижняя передача с наброса тренера-преподавателя, доводка обратно на тренера-преподавателя с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки.	3	4
	4	5
	5	6
Подача		
Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи (6 попытки)	3	3
	4	5
	5	6
Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии (5 попыток в каждую зону)	3	3/3
	4	4/4
	5	5/5
Прием подачи		
Прием подачи верхней прямой из левой/правой части площадки в зону 3 (5 попытки в каждую зону)	3	3/3
	4	4/4
	5	5/5
Иные мероприятия		
Участие в спортивных соревнованиях	соответствует /не соответствует	не менее 2

Таблица № 5

Упражнения	Баллы	Контрольно-переводные нормативы для девушек
Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»		
Бег на 30 м (с)	3	6,1
	4	5,9
	5	5,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	132
	4	137
	5	142

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	7
	4	8
	5	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	3	+5
	4	+6
	5	+7
Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»		
Челночный бег 5*6 м (с)	3	12,0
	4	11,8
	5	11,6
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя(м)	3	8,0
	4	9,0
	5	10,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	3	35
	4	36
	5	37
Виды спортивной подготовки: «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка»		
Верхняя, нижняя передача		
Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения, высота сетки минимальная (кол-во передач)	3	4
	4	5
	5	6
Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера-преподавателя. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линии нападения (из 6 попыток)	3	4
	4	5
	5	6
Нижняя передача с наброса тренера-преподавателя, доводка обратно на тренера-преподавателя с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки.	3	4
	4	5
	5	6
Подача		
Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи (6 попытки)	3	3
	4	5
	5	6
Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии (5 попыток в каждую зону)	3	3/3
	4	4/4
	5	5/5
Прием подачи		
Прием подачи верхней прямой из левой/правой части площадки в зону 3 (5 попытки в каждую зону)	3	3/3
	4	4/4
	5	5/5
Иные мероприятия		
Участие в спортивных соревнованиях	соответствует /не соответствует	не менее 2

Результаты выполнения контрольно-переводных нормативов и баллы обучающихся фиксируются в протоколах приёма контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки и итоговом протоколе промежуточной аттестации.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся не только сравниваются с нормативами, заданными Программой, но и оцениваются.

Промежуточная аттестация обучающихся по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке и тактической подготовке, проводимая в форме тестирования, оценивается по балльной шкале, где:

- «5» (отлично);
- «4» (хорошо);
- «3» (удовлетворительно).

По каждому из указанных видов подготовки обучающийся должен набрать не менее 3 баллов. Итоговый результат определяется путём суммирования баллов.

Минимальные баллы для перевода на следующий год спортивной подготовки (обучения) представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Минимальный суммарный балл для мальчиков	39 баллов
Минимальный суммарный балл для девочек	39 баллов

Промежуточная аттестация обучающихся по теоретической подготовке и судейской практике, проводимая в форме устного опроса, оценивается по бинарной системе, где:

- «зачтено» (соответствует минимальным требованиям);
- «не зачтено» (не соответствует требованиям).

Промежуточная аттестация обучающихся по интегральной подготовке и инструкторской практике, проводимая в форме педагогического наблюдения, оценивается по бинарной системе, где:

- «зачтено» (соответствует минимальным требованиям);
- «не зачтено» (не соответствует требованиям).

По итогам устного опроса результаты оценки теоретической подготовки и судейской практики обучающегося, а также данные педагогического наблюдения за его инструкторской практикой и интегральной подготовкой должны соответствовать отметке «зачтено».

Результаты выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов, баллы, результаты оценки теоретической подготовки и судейской практики (по итогам устного опроса), а также данные педагогического наблюдения за инструкторской практикой и интегральной подготовкой обучающегося фиксируются в протоколах приёма контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки и итоговом протоколе промежуточной аттестации.

Факт выполнения или невыполнения иных требований к результатам обучения, предусмотренных Программой, также фиксируется в итоговом протоколе промежуточной аттестации.

Таким образом, итоговый протокол промежуточной аттестации включает в себя:

1. Результаты контрольно-переводных нормативов:
 - суммарный балл по видам спортивной подготовки;
 - итоговый балл по видам спортивной подготовки;
 - соответствие итогового балла требованиям Программы.
2. Итоги устного опроса:
 - уровень теоретической подготовки (зачтено/не зачтено);

- отметка о прохождении судейской практики (зачтено/не зачтено).

3. Итоги педагогического наблюдения:

- отметка о прохождении инструкторской практики (зачтено/не зачтено);
- уровень интегральной подготовки (зачтено/не зачтено).

4. Отметка об участии в соревнованиях:

- участие в 2 соревнованиях и более (соответствует);
- участие в 1 соревновании или не участие в соревнованиях (не соответствует).

5. Наличие медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям (допущен/не допущен).

6. Решение аттестационной комиссии о результатах прохождения обучающимися промежуточной аттестации оформляется посредством выставления в итоговом протоколе отметки «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Неудовлетворительным результатом промежуточной аттестации считается результат, зафиксированный в итоговом протоколе промежуточной аттестации обучающихся, который включает в себя один из нижеперечисленных показателей:

- несоответствие итогового балла (Σ баллов по каждому виду спортивной подготовки обучающихся), набранного обучающимся, установленным настоящей Программой минимальным значениям;
- наличие оценки «не зачтено»;
- наличие отметки «не допущен».

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, обязаны ликвидировать ее в сроки, установленные приказом директора Учреждения.

Ликвидация академической задолженности регулируется локальным нормативным актом, который определяет порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих Программу, и порядок ликвидации академической задолженности.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению МБУ ДО СШОР «Старт» в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение промежуточной аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания действия таких обстоятельств.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность, отчисляются из Учреждения как не выполнившие обязанности по добросовестному освоению Программы.

Методические указания к выполнению контрольно-переводных нормативов

Физическое развитие

Обследование производится по общепринятой методике биометрических измерений, при углубленном медицинском осмотре во врачебно-физическом диспансере. В СШОР ведется контроль над динамикой физического развития (рост,

вес) в индивидуальных картах спортсмена.

Общая физическая подготовка

1. Бег на 30 метров.

Цель упражнения: оценить быстроту и скорость движений обучающегося.

Выполняется с высокого старта на ровной твёрдой поверхности (стадион или площадка), результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Даются 2 попытки, в зачёт идёт лучший результат.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Цель упражнения: измерить дальность прыжка в длину с места – показатель скоростно-силовых качеств и координации. Результат фиксируется в сантиметрах.

Место выполнения: специальный сектор для прыжков с ровной поверхностью и хорошим сцеплением (резиновое покрытие, грунт и т.д.).

Порядок проведения:

- Обучающемуся дают **3 попытки**.
- В зачёт идёт **лучший результат**.
- На подготовку и выполнение одной попытки отводится **1 минута**.
- Измерение проводят по **перпендикуляру** от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела при приземлении.

Техника выполнения (по фазам)

Исходное положение (подготовка к отталкиванию):

- Встать перед линией отталкивания: ноги на ширине плеч или чуть уже.
- Ступни параллельно, носки у линии (но не за ней).
- Вес тела равномерно распределён по стопе.

Замах:

- Поднять руки вверх и слегка назад, одновременно подняться на носки и прогнуться в пояснице.
- Плавное, но быстро опустить руки вниз-назад, опуститься на всю стопу.
- Согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах, наклонить корпус вперёд: плечи должны быть впереди стоп, тазобедренный сустав – над носками.
- Руки отвести назад, слегка согнуть в локтях.

Отталкивание:

- Начать в момент, когда тело ещё опускается по инерции вниз.
- Одновременно и мощно разогнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, выполнить мах руками вперёд-вверх.
- Завершить отталкивание полным разгибанием голеностопных суставов (отрыв стоп от поверхности).
- Сделать выдох в момент толчка.

Полёт:

- Сразу после толчка вытянуть тело.
- Затем согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди (группировка).
- Отвести руки назад-вниз.
- Перед приземлением выпрямить ноги, вывести стопы вперёд.

Приземление:

- Поставить стопы на пятки с перекатом на всю стопу.
- Слегка согнуть ноги в коленях для амортизации удара.
- Вывести руки вперёд, слегка наклонить корпус.
- После остановки выпрямиться и сделать два шага вперёд, покидая зону

приземления.

Ошибки, из-за которых попытка не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание её;
- отталкивание с предварительного подскока;
- одновременное отталкивание ногами (поочерёдно);
- использование отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- падение или уход назад по направлению прыжка после приземления.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение:

- Примите упор лежа на полу.
- Руки должны быть расположены на ширине плеч.
- Кисти направлены вперед.
- Локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища.
- Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию.
- Стопы упираются в пол без опоры, расстояние между стопами не должно превышать ширину стопы.

Техника выполнения:

- Начните из исходного положения.
- Сгибайте руки в локтях, опуская грудь к полу или контактной платформе высотой 5 см.
- Убедитесь, что касаетесь грудью пола или платформы.
- Разгибайте руки, возвращаясь в исходное положение.
- Зафиксируйте исходное положение на 1 секунду.
- Повторите цикл сгибаний и разгибаний.

Ошибки, которые могут привести к незачету:

- Нарушение исходного положения (неправильная постановка рук или отсутствие прямой линии тела).
- Превышение допустимого угла разведения локтей (более 45 градусов).
- Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- Отсутствие фиксации исходного положения на 1 секунду.
- Разновременное разгибание рук.
- Касание пола коленями, бедрами или тазом.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см).

Цель упражнения: развитие гибкости позвоночника и тазобедренных суставов, оценка эластичности мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Исходное положение:

- Стоять на гимнастической скамье босиком.
- Ноги выпрямлены в коленях.
- Стопы параллельны, на ширине 10–15 см, не выходят за край скамьи.
- Спина прямая, естественный прогиб в пояснице, грудная клетка расправлена.

Техника выполнения:

1. Сделать 2 предварительных наклона с неполной амплитудой – плавно опустить корпус вниз и вернуться в исходное положение.
2. На третьем наклоне:
 - на выдохе плавно наклониться вперед;
 - движение осуществляется преимущественно в тазобедренных суставах (не

за счёт сгибания спины);

- руки синхронно опускаются вниз (одна над другой);
- максимально опустить кончики пальцев относительно уровня скамьи;
- зафиксировать положение на 2–3 секунды.

3. Плавно вернуться в исходное положение.

Критерии правильного выполнения:

- колени остаются выпрямленными;
- спина не округляется, сохраняется естественная осанка;
- движение плавное, без рывков;
- фиксация конечного положения не менее 2 секунд;
- результат фиксируется по кончикам пальцев нижней руки.

Измерение результата:

- величина гибкости измеряется в сантиметрах от уровня скамьи;
- значения выше уровня скамьи обозначаются знаком «–»;
- значения ниже уровня скамьи — знаком «+».

Типичные ошибки:

- сгибание коленей;
- фиксация результата одной рукой;
- отсутствие фиксации положения;
- округление спины в нижней точке;
- рывковые движения.

Специальная физическая подготовка

1. Челночный бег 5 х 6 м. (с).

Челночный бег 5×6 метров – упражнение на скорость и ловкость, в ходе которого нужно многократно пробежать дистанцию 6 метров в прямом и обратном направлении: добежать до отметки, развернуться и вернуться к старту. Всего выполняется 5 отрезков (суммарно – 30 метров).

Техника выполнения:

1. Старт. Принять положение «старт в разножку»: опорная нога у линии, вес тела на ней, вторая нога сзади на носке, корпус слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях.

2. Разгон. По сигналу мощно оттолкнуться опорной ногой и ускориться, стараясь бежать на носках для лучшего сцепления с поверхностью.

3. Разворот. Перед отметкой сбросить скорость стопорящим шагом (развернуть стопу на 90°), быстро развернуться на 180° и зафиксировать касание линии рукой или ногой (по условиям норматива).

4. Повторение. Ускориться в обратном направлении и повторить цикл ещё 4 раза.

5. Финиш. На последнем отрезке максимально ускориться к линии старта/финиша.

2. Бросок мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками, стоя (м).

Исходное положение:

- стоя, ноги на ширине плеч;
- мяч удерживается двумя руками внизу или изначально поднят за голову – в зависимости от методики выполнения.

Техника выполнения:

1. Поднять мяч двумя руками и завести за голову (локти слегка согнуты).

2. Слегка согнуть колени, выполнить замах – накопить усилие для броска.
3. Резко разогнуть ноги, одновременно выбросить мяч вперёд-вверх двумя руками за счёт разгибания рук и активного движения кистей.
4. Сохранить контакт ступней с поверхностью – не отрывать ноги и не делать шагов в момент броска.
5. После выпуска мяча принять устойчивое положение стоя.

Параметры:

- масса мяча: 1 кг;
- положение: стоя;
- способ броска: двумя руками из-за головы;
- единица измерения результата (при тестировании): метры (м) – дальность броска.

Рекомендации:

- выполнять на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м;
- при тестировании обычно дают 3 попытки – засчитывается лучший результат.

Типичные ошибки (снижают эффективность или ведут к незачёту при нормативах):

- смещение одной ноги вперёд в исходном положении (асимметричная стойка);
- заступ за стартовую линию в момент броска или после него;
- выпуск мяча одной рукой или неравномерное участие рук;
- отсутствие согласованности движений рук и ног.

3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.

Исходное положение:

- стопы параллельно, на ширине ступни;
- корпус прямой (либо слегка наклонён вперёд);
- руки свободно опущены либо на пояс.

Техника выполнения (по фазам):

1. Полуприседание:

- плавно согните ноги в коленях до угла ~90-120°;
- при необходимости отведите руки назад для последующего маха.

2. Отталкивание:

- энергично и синхронно выпрямите обе ноги;
- одновременно выполните мощный взмах руками вверх – это добавит импульс для подъёма;
- направление отталкивания – вверх и слегка вперёд.

3. Полёт:

- в верхней точке траектории подтяните колени к груди (группировка) – это поможет эффективнее преодолеть высоту;
- сохраняйте корпус относительно прямым, взгляд направлен вперёд;
- руки могут быть слегка согнуты или вытянуты для поддержания равновесия.

4. Приземление:

- приземлитесь на полусогнутые ноги – это снизит нагрузку на суставы и предотвратит травмы;
- сначала коснитесь поверхности носками, затем плавно перенесите вес на всю ступню;

- слегка наклоните корпус вперёд для устойчивости;
- выпрямите ноги после стабилизации положения.

Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка

1. Испытания на точность верхней передачи. Испытание проводится в паре через сетку. Зона для выполнения от средней линии до линии нападения, минимальная высота сетки. Считается количество передач через сетку.

2. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат.

При передачах из зоны 3 (м/у 2-3) в зону 4-2 с наброса тренера-преподавателя. Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с наброса тренера-преподавателя из 6 зоны. Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 215 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 6 (наброс через сетку тренера-преподавателя в зоне 6 снизу). Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 215 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 5-6 (ударный бросок тренера-преподавателя через сетку игроку в зоне 5-6). Высота передачи выше верхнего края сетки. Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

3. Испытания на точность нижней передачи. Нижняя передача с наброса тренера-преподавателя с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки. Учитывается правильность выполнения нижней передачи

4. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: площадь у боковых линий в зонах 5/1 размером 4х3 м, в зоне 6 (дальняя) у лицевой линии размером 4х3 м, в зоне 6 (ближняя) у трехметровой линии размером 3х3 м.

5. Испытания на точность приема мяча с подачи. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч, обучающийся в зонах 1,6, 5.

6. Рабочие программы

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки, а также профилактикой возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий волейболом.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

1 год обучения.

Упражнения для развития гибкости и ловкости: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах; группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (набивные мячи, вес партнера); перетягивание каната.

Развитие общей выносливости: спортивные и подвижные игры, бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

2 год обучения

Упражнения для развития гибкости и ловкости: упражнения на развитие первой группы мышц рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Выполнение движений с максимальной амплитудой; применение повторных пружинистых движений; использование дополнительной внешней опоры

Упражнения для развития скоростных способностей: бег 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта; эстафетный бег с этапами; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; бег с остановками и изменением направления; прыжки через планку с прямого разбега; прыжки в высоту с разбега; прыжки в высоту с места с взмахом рук, без взмаха рук; прыжки в длину с места, с разбега.

Упражнения для развития силовых способностей: сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа; упражнения с использованием тренажёрных устройств; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резина, упругие мячи); основные и имитационные движения с небольшими отягощениями

(тренировочный жилет, манжеты на кистях, голеньях, бедрах); упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания); метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места и разбега; броски набивного мяча.

Упражнения для развития общей выносливости: бег на дистанции свыше 1000 метров; кросс; плавание; продолжительные прыжки на скакалке; ходьба и бег на лыжах; езда на велосипеде; спортивные и подвижные игры.

Специально физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «волейбол».

1 год обучения.

Развитие специальных скоростных способностей:

- бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений);
- бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;
- подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Хвост дракона», «Летит - не летит», «Птицы в клетках», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Змейка», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий с разнообразными сочетаниями и с преодолением препятствий.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

- упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами, прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног, перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами лицом вперёд, прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы);
- упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин);
- соревнования: прыжки в длину, отталкивание двумя ногами, с взмахом рук (победитель – прыгнувший наименьшее количество прыжков на 9 метров);
- прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Развитие специальных координационных способностей:

- бег различными способами с изменением направления;
- ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад;
- стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз;
- ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху (на уровне коленей);
- прыжки через различные предметы с поворотами туловища (вправо, влево).

Развитие качеств, необходимых при выполнении подачи:

- упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;
- упражнения с предметами: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей),

поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче).

- упражнения с набивным мячом (1 кг): наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками.

Развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

- выполнения многократных бросков 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 волейбольного мяча о стену и ловля его.

Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

- упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад-вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх-вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку сверху (обратить внимание на другую руку);

- упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча через сетку, расстояние 2-4 м;

- 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 мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения).

2 год обучения.

Развитие специальных скоростных способностей:

- бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 м; по принципу «челночный» бег (отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной вперед); по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами; бег с отягощением - с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках;

- бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;

- подвижные игры и специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий с разнообразными сочетаниями и с преодолением препятствий.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

- приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг);

- прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки;

- прыжки с места вперед, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами; передвижение прыжками с одной ноги на другую; прыжки с поворотом на 180, 360 градусов; прыжки в приседе (выполнять в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях; продвижение в стороны, вперед-назад);

- прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах вперед-назад, лицом, боком;

- прыжки с подтягиванием коленей к животу;
- метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Развитие специальных координационных способностей:

- бег различными способами с изменением направления;
- одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов (на маты);
- прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без; прыжки с гимнастического мостика с различными движениями и поворотами в воздухе;
- группировки и перекаты в различных положениях. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину;
- выпад на гимнастической скамейке, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат.

Развитие качеств, необходимых при выполнении подач:

- упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;
- упражнения с предметами: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное 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, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче).
- упражнения с набивным мячом (1 кг): наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками.

Развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча:

- выполнения многократных бросков 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 волейбольного мяча о стену и ловля его.

Развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

- упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад-вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх-вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку);
- упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча через сетку, расстояние 2-4 м;
- 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 мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения).

1 год обучения.

Формирование двигательных навыков владения мячом («чувство мяча») Броски и ловля мяча:

- бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля;
- бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля;
- перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками;
- бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками;
- бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля;
- удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля;
- ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками;
- передача мяча двумя 16 руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу;
- дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

Упражнения в парах:

- сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру;
- из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кого называли, тот и ловит», «Горячий мяч».

Технические приёмы волейбола. Техника нападения.

Стойки: основная, низкая. Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передача мяча двумя руками сверху:

- над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте;
 - в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;
- Передача мяча двумя руками снизу над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния (на месте); на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра.

Нападающий удар:

- ритм разбега в один шаг;
- имитация ударного движения кистью по мячу: стоя и в прыжке;
- броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол – стену (стоя); удар по мячу в держателе (стоя и в прыжке);
- удар по мячу с собственного подбрасывания в стену; нападающий удар через сетку с наброса, без прыжка.

Подача мяча:

- в стену (расстояние 7 метров, отметка 1,5-2 метра от пола);
 - через сетку (расстояние 7-9 метров).
- 17 Техника защиты Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд,

остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

Приём мяча: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром через сетку (на месте и после перемещения); приём мяча в зоне 6 с наброса в зону 3.

2 год обучения.

Совершенствование технических приёмов волейбола.

Техника нападения.

Перемещения и стойки:

- стойки: основная, низкая;
- перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперёд; скрестный шаг; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча:

- передачи мяча сверху сидя, лёжа, над собой в стену, на месте и в движении (с изменением высоты и расстояния); в сочетании с перемещениями; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и с перемещением; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением; передача мяча из зоны 3 в зоны 4, 2; передача мяча из зоны 2 в зоны 4, 3; передача мяча из зоны 3 в зону 2 спиной к нападающему; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта); передачи из глубины площадки в зоны 2, 4; передачи в прыжке.

- передачи мяча: передача мяча снизу над собой на месте, в стену (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи мяча из зоны 3 в зоны 4, 2 (передача выполняется лицом к игроку); в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта); передачи из глубины площадки в зоны 2, 4.

Нападающий удар: имитация нападающего удара на месте (движение руки); имитация ударного движения кистью по мячу: стоя и в прыжке; нападающий удар по мячу с места/через сетку, с наброса/с передачи, в прыжке/без прыжка; ритм разбега в один, два, три шага (стопоходящий шаг); удар по мячу с собственного подбрасывания в стену, через сетку в прыжке и с места; нападающий удар в пол – стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар с передачи из зоны 4 по диагонали; нападающий удар с переводом по линии из зоны 4 (2).

Подачи: нижняя прямая подача: в стену; через сетку – расстояние 6 метров; верхняя прямая подача: в стену; через сетку на точность/по зонам (расстояние 6, 7, 9-12 метров); подача в прыжке.

Техника защиты

Перемещения и стойки:

- стойки: основная, низкая;

– перемещения: ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений; перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро и падениями на грудь.

Приём мяча: приём мяча снизу двумя руками с наброса/подачи через сетку (на месте, в сочетании с перемещениями и движениями, перекатами, кувырками); приём мяча с наброса/подачи в зонах 1, 6, 5 с доводкой в зону 3; приём подачи или нападающего удара с последующим падением; Блокирование: одиночный, двойной, тройной блок в зонах 2, 3, 4 с перемещением вдоль сетки; одиночное блокирование прямого наброса мяча и с прямого нападающего удара.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 и 2 годы обучения.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения подачи;
- выбор способа для перевода мяча через сетку;
- нижняя прямая (боковая) или верхняя прямая подача через сетку (расстояние 6 метров);
- передача мяча снизу через сетку с собственного подбрасывания.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи. Командные действия: расстановка при приёме подачи соперника.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – вид спортивной подготовки, направленный на формирование у обучающихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения.

История развития волейбола: история возникновения волейбола как вида спорта; характеристика волейбола. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях волейболом; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

2 год обучения.

Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная

системы, их развитие под влиянием физических нагрузок. Значение самоконтроля и медицинского наблюдения. Гигиенические требования для спортивного инвентаря и экипировки, а также влияние пренебрежения этими нормами на риск получения травм.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка – вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 и 2 годы обучения.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»). Учебные игры: пионербол (возможно с элементами волейбола), волейбол.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях – является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения.

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Наиболее подготовленные обучающиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

Инструкторская практика

Инструкторская практика – вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 и 2 год обучения.

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса 20 общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

Судейская практика

Судейская практика – вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «волейбол».

1 и 2 годы обучения.

Правила вида спорта «волейбол». Самостоятельное судейство учебных игр и контрольных соревнований.

7. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Обучение по Программе осуществляется в очной форме.

При реализации Программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) учебно-тренировочные занятия.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочные занятия с группой. Учебно-тренировочные занятия также могут проводиться с подгруппой или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым распорядительным актом Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах, продолжительностью 45 минут. Допускается проведение сдвоенных учебно-тренировочных занятий. Занятия начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей, и не превышает разницы в возрасте в два года.

Количество обучающихся в группе, а также режим учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 5

Таблица № 5

Группа спортивно-оздоровительного этапа (базовый уровень)/год обучения (далее – СОГ-1(у), СОГ-2(у))	Число учебно-тренировочных занятий в неделю, продолжительность занятий (час.)	Минимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час.)
СОГ-1(у), СОГ-2(у)	4 раза по 2 часа (45+45минут)	14	18	8

Одной из форм организации учебно-тренировочного процесса является самостоятельная работа по индивидуальным планам, которая используется в случаях невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий (выезд на учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, болезнь, отпуск тренера-преподавателя, праздничные выходные дни).

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма вида спортивной подготовки Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

8. Материально-технические условия реализации программы

Для реализации Программы необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс относятся: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы,

барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска).

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	2
2	Раздевалка для спортсменов	4
3	Волейбольные стойки	2 пары
4	Волейбольная сетка	2
5	Мячи волейбольные	15
6	Мячи набивные	6
7	Эспандеры	10
8	Скакалки	15
9	Ноутбук	1
10	Тренажеры	5

9. Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитательная работа предполагает тесное единство духовно-нравственного, умственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающихся.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий, направленное на формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, Учреждения, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является обучающийся.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить психические нагрузки.

3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру-преподавателю.

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

Средства: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающегося. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающемуся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

10. Информационно-методические условия реализации программы

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000., 368 с.
2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003., 112 с.
3. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. - М.: Издательский центр «Академия», 2004, 396 с.
4. 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., 109 с.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г., 255 с.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г., 127 с.
7. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004 г., 520 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.
9. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
11. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с. с ил.
13. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.
14. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик,

А.П.Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с., Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.

15. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-22-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с.

16. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.

17. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт.1982.

