

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА №1 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7 от 25.05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО СШ №1  
приказ № 516 от 26.05 2023 г.



М.Л.Корнеева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ВОЛЕЙБОЛ  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)

Уровень программы: базовый  
Срок реализации: 1 год  
Объем в год: 276 часов  
Возрастная категория: от 7 до 18 лет  
Состав группы: от 10 до 30 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программ: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 32211

Составитель:  
Инструктор - методист Е.А. Грязнова

г. Краснодар, 2023

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Направленность	5
1.1.2. Актуальность, новизну, педагогическую целесообразность	5
1.1.3. Отличительные особенности	6
1.1.4. Адресат программы	6
1.1.5. Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы	6
1.1.6. Уровень программы, объем и сроки	6
1.1.7. Формы обучения	7
1.1.8. Режим занятий	7
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса	7
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	9
1.4. Планируемые результаты	23
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	24
2.1. Календарный учебный график программы	24
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Оценочные материалы	27
2.5. Методические материалы	29
2.6. Список литературы	35

# **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

## **1.1. Пояснительная записка.**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) позволяет обучающимся детально и более глубоко (в отличие от школьного курса) изучить избранный вид спорта. Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Волейбол - командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют

положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об

утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Программа является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

#### **1.1.1. Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре волейбол, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

#### **1.1.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

*Актуальность программы* заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

*Новизна* программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу поэтапного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а также интеграции с подготовкой обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

*Педагогическая целесообразность* заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки, а именно: техническую, физическую,

психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными боксерами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности, планирование подготовки.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, объёмы, могут изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы, инвентаря, наличия финансовых средств для организации и выезда на соревнования.

**1.1.3. Отличительные особенности** программы в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта - волейбол.

#### **1.1.4 Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям волейболом, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом предусмотрена сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП с целью отслеживания динамики изменения результатов.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

**1.1.5. Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:** в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

#### **1.1.6. Уровень программы, объем и сроки**

*Уровень программы – базовый.*

Максимальный объёма тренировочной нагрузки

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	138	6	276

*Объем программы - 276 учебных часов.*

*Срок реализации программы – 1 год.*

Программа рассчитана на 46 учебных недель и на возможность повторного прохождения данного курса.

Для непрерывной подготовки учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

### 1.1.7. Формы обучения

Форма обучения – очная включающая в себя индивидуальную подготовку (до 6 часов).

Программа курса рассчитана на одногодичное обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся внутренние микросоревнования с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводятся в спортзале.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажеров, тестов, тренинг – программ. Тренер воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

### 1.1. Цель и задачи программы

#### Цель Программы:

- формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в волейболе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

#### Задачи Программы:

##### **Образовательные (предметные):**

- формировать основы знаний, умений при игре в волейбол;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях волейболом.

##### **Развивающие (метапредметные):**

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

##### **Воспитательные (личностные):**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### 1.2. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Беседа, устный опрос
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	Беседа, устный опрос
<b>2.1.</b>	Правила игры в волейбол	5	5	-	
<b>2.2.</b>	Понятие техники и тактики игры в волейбол	6	6	-	
<b>2.3.</b>	Предупреждение травматизма	3	3	-	
<b>2.4.</b>	Виды волейбола	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>	<b>-</b>	<b>110</b>	Выполнение нормативов
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>55</b>	<b>-</b>	<b>55</b>	Выполнение нормативов
<b>5.</b>	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	Выполнение нормативов
<b>5.1.</b>	Техника подачи мяча	8	1	7	
<b>5.2.</b>	Техника приема подачи мяча	8	1	7	
<b>5.3.</b>	Техника атаки в волейболе	8	1	7	
<b>5.4.</b>	Техника блокирования	8	1	7	
<b>5.5.</b>	Психологическая подготовка	7	-	7	
<b>6.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>33</b>	Выполнение практического задания, тестирование
<b>7.</b>	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Участие в соревнованиях
<b>8.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
<b>9.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>		<b>276</b>	<b>21</b>	<b>255</b>	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.



## Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня программы
1.	Введение	0,5
2.	Теоретическая подготовка	5,5
3.	Общая физическая подготовка	40
4.	Специальная физическая подготовка	20
5.	Технико – тактическая подготовка	14
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	12
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3
8.	Самостоятельная работа	3
9.	Контрольные занятия	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>100%</b>

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

#### **1. Введение (1 час.)**

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта волейбола, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

#### **2. Теоретическая подготовка (16 час.)**

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта волейбол и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия

органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила игры в волейбол;
- понятие техники и тактики игры в волейбол;
- предупреждение травматизма;
- виды волейбола.

### **Тема № 1. Правила игры в волейбол (5 час.)**

Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии.

Игровое поле для волейбола (размеры и разметка). Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой.

Правила подачи в волейболе. Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий застывает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии. Подача не блокируется. Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

### **Тема № 2. Понятие техники и тактики игры в волейбол (6 час.)**

Теоретическая часть. По игровым амплуа в современном волейболе различают следующие позиции:

Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки. Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии.

Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны.

Связующий – игрок, определяющий варианты атаки.

Либеро – основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

Судейская бригада на матче состоит из: Первый судья. Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки. Второй судья. Находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи. Секретарь. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи. Четыре (два) судьи на линии. Контролируют боковую и лицевую линии.

### **Тема № 3. Предупреждение травматизма (3 час.)**

Теоретическая часть. Общие требования безопасности: К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу .

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;
- провести физическую разминку всех групп мышц;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол;
- коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т. д.);
- очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

- во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок;
- пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

### **Тема № 4. Виды волейбола (2 час.)**

**Пляжный волейбол.** Принцип тот же, но игра проходит на пляже или другой площадке с вязким песчаным покрытием. Соответственно, и форма игроков может быть сокращена до купальных костюмов. Из минусов — невозможность

игры в холодное время года при промерзании грунта. С 1996 года пляжный волейбол причислен к олимпийским видам спорта.

**Пионербол.** В отличие от классического волейбола пас предполагает бросок, а не удар по мячу. Матч, как и в волейболе, проводится в 3 этапа до 15 очков. Пионербол не включен в олимпийскую программу, но широко распространён в школьных программах России и многих других стран. Дворовое понятие пионербола включает обычный переброс мяча по кругу до промаха.

**Мини-волейбол** (детский волейбол) — для детей до 14 лет. В каждой команде играют по 3-4 игрока, и ещё по двое запасных игроков. Соотношение мальчиков и девочек в командах должно быть одинаково. Мяч для игры имеет вес до 230 грамм и 63 см в окружности. Игра идёт в 3 партии, до 15 очков. При равном соотношении количества очков игра продолжается до преимущества одной из команд в 2 очка.

**Гигантский волейбол** — противоположность мини-волейболу. Играют, как дети, так и взрослые. Количество игроков в команде может достигать 100 человек, а мяч имеет окружность 80 см. Число ударов перед пересечением сетки не ограничено.

**Фауст бол** (фистбол в англоговорящих странах, от «feast» — «кулак»). Не имеет ничего общего с Гёте. В игре — 2 команды по 5 человек на поле и трое — в запасе. Площадка 50 на 20 метров, разделённая верёвкой на высоте 2-х метров вместо сетки. Поддача идёт с линии, удалённой от веревки на 3 метра. Играют в 2 тайма по 15 минут, в случае ничьей продляют тайм до преимущества минимум в 2 очка. Мяч принимают, как с воздуха, так и после отскока от земли (допускается 1 отскок). Пас производится при помощи удара кулаком или предплечьем.

**Волейбол** (от слова «wall» — «стена»). В игре — 2 команды по 2,3 или 4 человека (равное количество игроков в команде). Игра в 1 тайм, до 15, 18 или 21 очка, но преимущество должно быть минимум в 2 очка. Допускается удар мяча о боковые стены спортзала или площадки. Пасы аналогичны классическому волейболу.

### **3. Общая физическая подготовка (110 час.)**

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине 18 — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и много скоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП). (55 час.)**

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные

движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног. Приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем 20 со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусках;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче;
- наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере;
- тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне;
- тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче;
- обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье;
- обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе;
- подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье;
- повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

### **5. Техничко-тактическая подготовка. (ТТП) (39 час.)**

Теоретическая часть (4 час.) Практическая часть (35 час). Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

### **Программный материал для практических занятий:**

Техника игры.

**Тема № 1. Техника подачи мяча включает в себя:** выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально

усложнить приём. Не допускается заступ на игровую площадку во время подачи. В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки на стороне принимающей команды, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в *аут*, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке<sup>[20]</sup>. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

Упражнения для развития подачи мяча.

1. Подача мяча в стену, изменяя расстояние до нее.
  2. Подача мяча в парах (как через сетку, так и не через сетку).
  3. Подача мяча в мишень, с расстояния 3-16 метров.
  4. Подача мяча через сетку, с 3-х, 5-и, 7-и, 9-и метров.
  5. Подача в определенную зону, по заданию тренера.
  6. Подача мяча по мишеням, разложенным на площадке.
  7. Занимающиеся расположены в колонну по одному на местах подачи, и по одному игроку расположено в зоне 5, на обеих сторонах площадки. По сигналу, первые в колоннах выполняют подачу мяча, указанным способом, в зону 5 и перебегают под сеткой в зону 5. Игроки зоны 5 ловят мяч, направленный в их зону, и передают его очередному в колонне, на этой же стороне, и сами уходят в конец этой же колонны. Аналогично, можно проводить это же упражнение, расположив по одному игроку в зонах 6, 1, 2, 3, 4.
  8. Упражнение аналогично вышеприведенному, с тем же расположением занимающихся; в зонах, куда направляется подача, кладутся маты, ставятся мишени, или же зона очерчивается мелом. Выполняется подача по цели, и после отскока мяча от пола игрок ловит мяч и передает очередному в колонне, а сам уходит в конец колонны.
  9. Подача мяча после определенного количества отжиманий. Подачу можно выполнять как силовую, так и нацеленную.
  10. Над верхним краем сетки, на высоте 1 метр, натягивается шнур. Подача мяча между верхним краем сетки и шнуром (возможно, по определенным зонам).
  11. Упражнение аналогично предыдущему, но к шнуру привязываются две вертикальные ленты, делящие пространство между шнуром и верхним краем сетки на три части (1, 2, 3). Подача в "окна" 1, 2, 3.
- При совершенствовании подачи в волейболе, нельзя забывать о том, что в арсенале каждого игрока должна быть подача, которую он может выполнить со стопроцентной надежностью. Это должна быть не сложная подача, которая применяется в самые напряженные моменты игры, и от успешного выполнения которой зависит, обычно, исход партии, или встречи. Поэтому, на каждой тренировке по волейболу необходимо уделять 5-7 минут для работы над такой подачей.



**Тема № 2. Техника приема подачи мяча** - Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (игроку нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника. Обработать мяч на приеме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приеме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела<sup>[21]</sup>. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.

Упражнения для совершенствования подачи мяча:

1. Передачи мяча в парах во время кроссовой подготовки. Выполняется одним мячом. Вид передачи определяется тренером-преподавателем и меняется по его сигналу.
2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами.
3. Передачи мяча в тройках двумя мячами. Один игрок бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами.
4. Передачи в парах во время барьерного бега. Можно проводить как соревнование.
5. Передачи в парах во время работы над скоростной подготовкой. Один из партнеров совершает рывок, его партнер посылает ему мяч в отрыв, который надо поймать, не дав ему упасть на пол. Отдавший пас догоняет партнера.
6. Передачи мяча по «восьмерке» в тройках.
7. Передачи мяча в парах во время прыжков через гимнастические скамейки.
8. То же, что и упражнение 7, но прыжки выполняются через барьеры.
9. Передачи и ловля мяча во время прыжка в высоту. Игрок принимает мяч во время полета над планкой и должен успеть сделать передачу до приземления.
10. Передачи мяча во время прыжка в длину.

### **Тема № 3. Техника атаки в волейболе**

Обычно при хорошем приеме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание) и доводится до связующего игрока. Связующий передает (2-м касанием) мяч игроку для выполнения атакующего удара (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленные продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Либеро может атаковать, только если мяч (хотя бы частично) находится ниже линии верхнего края сетки.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки). Все атакующие удары выполняются только на своей стороне, переносить руки на сторону противника можно только после выполнения удара<sup>1</sup>.

## Упражнения для развития атаки

1. Нападающий удар с места с собственного набрасывания, по заданию.
2. Атакующий удар в прыжке с одного, двух, трех шагов, с собственного набрасывания, по заданию.
3. Нападающий удар с места, у стены, с собственного набрасывания.
4. Нападающий удар у стены в пол, после отскока мяча от стены - следующий удар и т. д.
5. То же, но в прыжке.
6. То же, но в прыжке после разбега.
7. В парах. Нападающий удар с собственного набрасывания в партнера, с места.
8. То же, но нападающий удар в пол.
9. В парах. Нападающий удар в прыжке в партнера, с собственного набрасывания.
10. Нападающий удар с места по подвесному мячу.
11. То же, но в прыжке.
12. Нападающий удар по мячу, подвешенному на амортизаторах.
13. Нападающий удар по мячу в держателях.
14. Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

### **Тема № 4. Техника блокирования в волейболе**

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

#### Упражнения для развития блокирования в волейболе

1. Имитация блокирования после перемещения вдоль сетки влево и вправо. Блокирование можно выполнять многократно после перемещения в один, два шага.
2. Имитация блокирования с места у сетки (сетка низкой либо нормальной высоты).
3. Волейболисты парами рассредоточиваются по обеим сторонам сетки. Игрок 1 стоит под сеткой, игрок 2 находится на трехметровой линии противоположной части площадки. Игрок 2 разбегается и имитирует нападающий удар в различных направлениях, игрок 1 выполняет блокирование, стараясь закрыть зону, в которую направлен мяч. Через определенное количество повторений игроки меняются ролями.

4. Построение такое же, но игрок 1 находится на подставке. Игрок 2 выполняет нападающий удар с собственного набрасывания. Расположение игрока 1 на подставке дает ему возможность в упрощенных условиях сосредоточить внимание только на правильной постановке рук над сеткой и действиях нападающего игрока.

5. То же, что и третье упражнение, но с мячом.

6. Игроки с мячами располагаются в колонну по одному в зоне 4. Передающий волейболист находится в зоне 3, блокирующий – в зоне 2. Так же располагаются игроки на противоположной стороне площадки.

Игрок зоны 4 передает мяч игроку зоны 3, который совершает передачу на удар. Игрок зоны 2 противоположной площадки, блокирует нападающий удар игрока зоны 4.

Сменять блокирующих игроков можно после каждого нападающего удара или после серии ударов. Это же упражнение можно выполнять при нападающих ударах из других зон.

### **Тема № 5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Воспитательная работа. Главной задачей в

занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## **6. Другие виды спорта и подвижные игры (33 час.)**

Практическая часть.

Основными средствами являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты,

**Общеразвивающие и гимнастические упражнения.** Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на

координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

#### **Упражнения с набивными мячами (медицинболами).**

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

**Ходьба быстрая.** При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

**Бег** — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых каратисту. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке каратиста бег занимает значительное место.

**Бег с препятствиями.** В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

**Упражнения из легкой атлетики,** такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки.

**Спортивные и подвижные игры** являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное

сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. Подвижные игры на основе волейбола задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

«Перехватчик, ловец» мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека - ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу. «Догони партнера» это парные салки. По команде пары бегут прямо, задние должны запятнать передних. По сигналу они бегут назад, поменявшись ролями. Очки получают те, кто смог запятнать партнера.

«10 передач» цель - сделать внутри группы 10 передач подряд, не отдав мяч соперникам. Его отдают после победы, чтобы поменяться ролями.

Эстафеты: «Передача капитану»: капитан передает мяч неожиданно разным играющим, а те сразу бросают снаряд обратно; «Змейка»: ведение происходит по волнистой траектории; «Прямая»: ведут мяч по прямой; «Гонки»: первый этап - ведут между ног, второй этап - мяч перемещается над головами.

**Восстановительные мероприятия** делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

### **7.Физкультурные и спортивные мероприятия (8 час.)**

Практическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по волейболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях МБОУ ДО СШ №1, района, города согласно календарному плану.

### **8.Самостоятельная работа (8 час.)**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

#### **9. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (6 час.)**

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы

#### **1.4. Планируемые результаты**

По окончанию освоения программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при игре в волейбол;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом;
- владеть техническими элементами и правилами игры;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

**Метапредметными результатами** являются:

- знать тактические навыки и умения игры;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Личностными результатами** являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат** непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося. Ожидаемый результат прохождения программы – устойчивый интерес детей к спорту, в частности, к волейболу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - волейбол, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график программы

1. Начало обучения - 01 сентября 2023 года,

2. Окончание - 20 июля 2024 года.

3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 46 учебных недель, 6 часов в неделю, общее количество - 276 час.

4. Продолжительность тренировочного занятия - 2 академических часа (3 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа - 45 мин.

### Календарный учебный график

№ п\п	Разделы подготовки	месяц											всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Объем реализации Программы по предметным областям													
1.1	Введение. Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	17
1.2	Общая физическая подготовка	11	11	10	11	7	10	11	10	11	10	8	110
1.3	Специальная физическая подготовка	4	5	6	5	4	4	6	5	6	6	4	55
1.4	Технико-тактическая подготовка	3	4	3	4	3	3	4	5	5	4	1	39
1.5	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	0	33
1.6	Физкультурные и спортивные мероприятия	0	0	0	0	2	2	0	0	2	2	0	8
1.7	Самостоятельная работа	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0	8
1.8	Контрольные занятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	6
1.10	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	23	24	24	24	24	24	26	26	34	32	15	276
2.	Медицинское обследование (количество раз)	Медицинский осмотр один раз в 12 месяцев											1
3.	Промежуточная аттестация					+							1
4.	Итоговая аттестация										+		1
Количество часов в неделю													6
Количество тренировок в неделю													3
Общее количество тренировок в год													138

### 2.2. Условия реализации программы.

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Для проведения занятий по виду спорта волейбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице.

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для обучения



№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Сетка волейбольная со стойками	штук	2
2.	Мяч волейбольный	штук	25
3.	Гимнастические маты	штук	6
4.	Барьер легкоатлетический	штук	20
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицин бол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7.	Корзина для мячей	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Скакалка	штук	25
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелитель для ног и рук	штук	25

**Информационное использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе:** Для проведения дистанционных занятий используются электронные презентационные материалы. Для проведения дистанционных и (или) комбинированных занятий необходимо программное обеспечение: ОС Windows, пакет MS Word, пакет MS PowerPoint, Sunrav BookOffice, пакеты для разработки тестовых материалов; возможность доступа в сеть Internet.

Цифровой образовательный ресурс - <http://dush1.centerstart.ru/node/1403>

**Кадровое обеспечение программы:** Обеспечение образовательной программы осуществляется преподавательским составом из числа тренеров-преподавателей спортивной школы, а также ведущих специалистов и практиков имеющих высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

### 2.3. Формы аттестации

В целях профилактики здоровья учащихся, ведется постоянный педагогический и врачебный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки учащихся.

Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется использовать комплекс контрольных упражнений.

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Создание комплексной системы методики врачебного – педагогического контроля дает возможность более детально судить об изменениях функционального состояния организма учащихся:

- медицинские обследования в начале учебного года.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, следить за динамикой этих показателей, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Повседневное наблюдение за местами занятий и условиями их проведения ведут тренеры-преподаватели.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся и планомерного повышения уровня физической и специальной подготовленности учащихся в группах по годам обучения.

Проведение итоговой аттестации по программе проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

• Бег на 30, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

• Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	ба лл	Количество лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	6.2	5.8	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	6.4	6.1	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.8	6.5	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.5	4.4	4.2	4.0	3.5	3.4	3.3	3.2
	4	7.0	6.5	6.0	5.5	5.3	5.2	5.0	4.5	4.3	4.2	4.0	3.5	3.4
	3	7.2	6.7	6.4	6.2	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2
Прыжок в длину с места (см)	5	145	150	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	135	140	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	125	130	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

### Контрольные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	6.0	5.7	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.7	6.5	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.2	5.1	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0	3.5
	4	6.5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	4.4	4.3	4.2	4.1
	3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.5	5.4	5.2	5.1	4.5	4.4	4.3
Прыжок в длину с места (см)	5	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	105	115	125	135	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	95	105	115	125	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание от скамьи (раз)	5	6	7	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	3	4	5	6	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12

#### 2.4. Оценочные материалы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, учебно-тренировочные сборы, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю и др.

Диагностические методики, используемые в работе с подростками.

1. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Солдатова Г.У., Кравцова О.А., Хухлаев О.Е., Шайгерова Л.А.).

2. Вопросник для измерения толерантности (Магун В.С., Жамкочьян М.С., Магура М.М.).

3. Опросник для измерения общих социальных установок у детей (Э. Френкель-Брунвик).
4. Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).
5. Диагностика эффективности мероприятия (Майоров А.М.).
6. Методика «Карта эмоциональных состояний» (Панченко С.).
7. Методика определения уровня развития самоуправления в ученическом коллективе (Рожков М.И.).
8. Методика выявления уровня самооценки учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой).
9. Диагностика интересов и профессиональных склонностей (Е.А. Климова).
10. Методика «Потребности в общении» (по Ю.М. Орлову).
11. Тест «Размышляем о жизненном опыте» (выявление нравственной воспитанности учащихся) (составлен Н.В. Щурковой).
12. Теппинг тест. Функциональное состояние корковых отделов двигательного анализатора могут характеризовать результаты тестов, позволяющие определить максимальную частоту движений. Так, например, можно определить максимальную частоту движений верхней конечности. Лист бумаги делится на 4 равных квадрата, которые нумеруются по порядку. Испытуемому ставится задача в течение 40 с поставить карандашом максимально возможное количество точек. По команде экспериментатора он начинает максимально быстро ставить точки, переходя по сигналу через каждые 10 с следующий квадрат, стараясь при этом поддерживать максимальный темп. По истечении 40 с испытание прекращается, и поставленные точки подсчитываются
  - Сильный тип. Темп (количество точек) нарастает от 1 квадрата ко 2 и/или 3, а затем постепенно снижается.
  - Средний тип. Максимальный темп сохраняется некоторое время без изменений, не увеличиваясь и не уменьшаясь, а затем постепенно снижается.
  - Средне-слабый тип. Темп снижается уже после 10 секунд и остается сниженным в течение всей работы. Однако разница между самым лучшим и худшим результатами не превышает 8 точек. При этом возможно периодическое возрастание и убывание темпа (волнообразная кривая).
  - Слабый тип. Максимальный темп снижается практически сразу с момента деятельности и остается сниженным до конца работы. Разница между лучшим и худшим результатом составляет больше 8 точек
13. Проба Руфье представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 мин, определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 сек испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле: индекс Руфье=
$$(4*(P1 + P2 + P3) - 200)/10$$

14. Проба Штанге заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха. Проба проводится в положении сидя. У детей проба Штанге может проводиться после 3 глубоких вдохов.

15. Тест Ромберга. Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

16. Переключение внимания. Методика предназначена для оценки переключения внимания. Обследуемые должны находить на предложенной им таблице красные и черные числа попеременно и записывать только буквы, соответствующие этим числам. При этом красные числа следует находить в убывающем порядке, а черные – в возрастающем. Методика оценивается по количеству правильно воспроизведенных пар букв. Время работы – 5 минут.

17. Морфологические обследование

Название	ОЦЕНКА		
	Ниже нормы	Норма	Выше нормы
ММ			
ЖМ			
Рост			
Вес			
Соматотип			

## 2.5. Методические материалы

### Форма организации деятельности учащихся.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Особенности проведения тренировочных занятий.**

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам волейбола и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С0).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе 60 тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

### **Структура тренировочного занятия**

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

Средства: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия



может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

### **Дозировка физической нагрузки**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу. Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 -

25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

### **Техника безопасности**

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию, вход в зал разрешается только в присутствии тренера - преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по общей физической подготовке с элементами волейбола в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;
- занятия по волейболу должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по волейболу, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю; - выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер

- преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности, все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мыло

### **3. Список литературы**

#### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа

2017г.

№ 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых.

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

13. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие-Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

**1. Литература по виду спорта:**

2. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, дополненное 2018. - 365 с.
3. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2017. - 141 с.
4. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2019. - 889 с.
5. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
6. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2017. - 176 с.
7. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. – 208 с.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
9. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
10. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
11. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.
12. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. «Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол» - М, 2009
13. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. /Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
14. Официальные волейбольные правила 2013-2016

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Федерация волейбола России – [volley.ru](http://volley.ru/);

## ПАСПОРТ

### Дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Наименование муниципалитета	Город Краснодар
Наименование организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа №1 муниципального образования город Краснодар
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	32211
Полное наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, вне бюджета)	На бюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Инструктор – методист Грязнова Е.А.
Краткое описание программы	Данная программа направлена на приобретение теоретических, практических навыков в игре волейбол, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени
Форма обучения	очная, также возможны занятия в дистанционной форме с применением электронных ресурсов
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	46 недель
Возрастная категория	От 7 до 18 лет
Цель программы	<b><u>Цель Программы:</u></b> • формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа

	жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в волейболе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.
Задачи программы	<p><b><u>Задачи Программы:</u></b></p> <p><b>Образовательные (предметные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать основы знаний, умений при игре в волейбол;</li> <li>• создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности волейболом;</li> <li>• обучить техническим элементам и правилам игры;</li> <li>• обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;</li> <li>• обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях волейболом.</li> </ul> <p><b>Развивающие (метапредметные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить тактические навыки и умения игры;</li> <li>• развить физические и специальные качества;</li> <li>• расширить функциональные возможности организма;</li> <li>• создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.</li> </ul> <p><b>Воспитательные (личностные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;</li> <li>• воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;</li> <li>• воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>• формировать потребность к ведению здорового образа жизни.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	Ожидаемый результат прохождения программы – устойчивый интерес детей к спорту, в частности, к волейболу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - волейбол,

	вовлечение в систему регулярных занятиях спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: -- детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
Возможность реализации в сетевой форме	Программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.
Материально-техническая база	Освоение программы «Волейбол» требует наличие спортивного зала. Помещение зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и быть оснащено оборудованием и инвентарем необходимым для организации занятий.