

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «САМОТЛОР»**

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
от 19 декабря 2025
протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
г. Нижневартовска
«СПОР «Самотлор»
О.И. Евсин
Приказ от 29.12.2025 № 559

**Дополнительная общеобразовательная программа -
Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Срок реализации: три года

Нижневартовск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Формы аттестации и оценочные материалы	7
3.	Содержание программы	10
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	18
5.	Перечень информационного обеспечения	20

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» (далее- Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности и соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Волейбол (англ. volleyball от volley – «ударять мяч с «лёта» (также переводят как «летающий», «парящий» мяч) и ball – «мяч» - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний подряд (в дополнение к касанию на блоке). Сущность игры в волейбол заключается в борьбе двух команд, находящихся на площадке по обе стороны волейбольной сетки и стремящихся ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Задача игроков — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника или заставить соперника совершать ошибки.

Занятия волейболом имеют физкультурно-оздоровительную направленность и призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального развития. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Данная Программа рассчитана на три года обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Волейбол». Программа ориентирована на обучение детей 6-10 лет. Объем программы в неделю от 2 – 4,5 часа, в год 132-198 часов. Режим занятий – 2-3 раза в неделю, при наполняемости от 10 до 30 обучающихся в группе.

Отличительные особенности программы:

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

Цель программы: ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей волейболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники волейбола.

Задачи программы: сохранность контингента; повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ здорового образа жизни; обучение техническим элементам.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- улучшить уровень физической подготовленности.

Образовательные задачи:

- обучение начальным навыкам волейбола;
- формирование знаний о волейболе;

- развитие скоростных способностей;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей, ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы,
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие гибкости.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать духовному и нравственному развитию, физическому совершенствованию.

На спортивно-оздоровительном этапе, который охватывает младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития. Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта). К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на один учебный год. Весь учебный материал представлен видами подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая подготовка, в которые включены теоретические и практические занятия.

Форма обучения: очная (при необходимости с применением дистанционных образовательных технологий).

Адресат Программы

Программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 6 лет. Срок её реализации – три года.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость группы на спортивно-оздоровительном этапе - 15 человек, максимальная - 30 человек. Группы комплектуются разновозрастные и разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 44 недели, её объём от 88-198 часов. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из школы, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (в соответствии с Порядком о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в МАУДО города Нижневартовска «СШОР «Самотлор», при наличии свободных мест).

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Развивающими результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Образовательными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

2. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения Программы и перехода на начальный этап спортивной подготовки проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов организуется участие обучающихся в физкультурных мероприятиях согласно плану.

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в группу. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки (начальный или учебно-тренировочный), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
----------	------------	----------------------	------------------------------	---------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			108	103	122	117
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			7,1	7,3	6,5	6,6
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			5	4	11	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			10,5	10,8	9,8	10,2
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			108	103	122	117
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			26	20	30	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6

3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

программы

3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Количество	Количество	Количество
		о часов	о часов	о часов
1.	Теория	5	7	9
2.	Общая физическая подготовка	26	40	60
3.	Специальная физическая подготовка	22	33	49
4.	Технико-тактическая подготовка	35	52	80
ВСЕГО ЧАСОВ		88	132	198

3.2. Содержание программного материала

На спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде (велотренажере). Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных группах при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, калланетика и др.

3.2.1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.

3. Краткий обзор состояния и развития волейбола. Краткая характеристика участия российских волейболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Помощь российских специалистов по волейболу другим странам в развитии этого вида спорта.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Качественные особенности волейболистов по игровым функциям. Влияние занятий волейболом на организм обучающихся.

5. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях.

6. Гигиена учебно-тренировочного процесса. Личная гигиена обучающегося, гигиена в быту. Правильное питание. Самоконтроль спортсмена.

7. Содержание соревнований по технике игры в волейбол, по подвижным и подготовительным к волейболу играм, по мини-волейболу, их организация.

8. Основы техники. Понятие о спортивной технике. Характеристика технической подготовки.

3.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

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

3.2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

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

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

Многочисленные *броски набивного мяча* (1 кг) над собой и ловля. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим

прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнером).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но

амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

3.2.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
7. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
8. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
9. Приём сверху нижней прямой подачи.
10. Верхняя прямая подача через сетку.
11. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
12. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
13. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
14. Передача мяча со сменой мест.
15. Прием снизу верхней прямой подачи.
16. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
17. Прием мяча снизу через сетку.
18. Прием снизу мяча, направленного ударом.
19. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
20. Нападающий удар по закреплённому мячу.
21. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
22. Совершенствование техники стоек и перемещений.
23. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
24. Передача мяча над собой.
25. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
26. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
27. Совершенствование техники стоек и перемещений.
28. Многократные передачи мяча над собой в движении.

29. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
30. Совершенствование техники передачи мяча.
31. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
32. Совершенствование техники приемов мяча.
33. Совершенствование техники выполнения подачи.

3.2.5. Воспитательная работа

В работе со спортивно-оздоровительными группами одно из ведущих мест должны занимать вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных и инициативных граждан.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно уметь сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных, учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе соревновательной деятельности.

Воспитание юных обучающихся при занятиях волейболом осуществляется по всем компонентам подготовки: теоретической, физической и технической.

Благоприятные возможности создаются для воспитания у юных волейболистов волевых качеств. При умелом использовании средств и методов спортивной тренировки успешно формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, настойчивость и др. Достигается это сочетанием средств и методов тренировки с системой воспитательной работы, культурно-массовых мероприятий и самовоспитания.

Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных волейболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство обучающихся представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем, в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте - с другой.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юных волейболистов представляет собой единство воздействий тренера-преподавателя, коллектива и самовоздействия самого обучающегося, направленного на совершенствование его личности.

Волю и конкретное ее выражение в виде волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, решительности и др. следует рассматривать как деятельную сторону разума и моральных чувств человека.

Проявление и развитие нравственно-волевых качеств человека обусловлено конкретными условиями жизни и деятельности людей. Оно имеет место при встрече с внешними

препятствиями и вызываемыми ими внутренними трудностями. Нравственно-волевое воспитание происходит в процессе преодоления этих препятствий и трудностей.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности, отражающих временную, пространственную и содержательную связь этапов и уровней нравственно-волевого развития;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса, опирающегося на ценностное отношение обучающихся к социальным и культурным достижениям в общественном развитии и использующих их в широком контексте жизнедеятельности;
- единства системного и личностно-деятельного подходов, позволяющих тренеру-преподавателю видеть и понимать интегративность воспитательных воздействий, ее индивидуальность, развивать и утверждать гуманистические отношения во взаимодействии всех субъектов воспитательного процесса;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровней нравственно-волевого развития обучающихся, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности как необходимого условия последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей учащихся для перехода на более высокую ступень личностного, социального и спортивного роста.

Для воспитания личностных качеств в спортивно-оздоровительных группах предлагаются следующие рекомендации:

- воспитательная работа должна быть целенаправленной на основе, во-первых, перспективных целей и ближайших задач всего учебно-тренировочного процесса; во-вторых, знаний пробелов и сильных сторон в развитии каждого обучающегося;
- совершенствование личностных качеств юных волейболистов должно опираться на формирование у них высокой нравственности и на развитие разносторонних качеств умственной деятельности;
- в процессе тренировки необходимо создавать условия, которые требуют проявления смелости, самостоятельности, настойчивости и др., условия должны постепенно усложняться и варьироваться;
- важное значение имеет создание неожиданных препятствий в ходе учебных, контрольных игр по волейболу. Это даст возможность подготовить юных волейболистов к преодолению препятствий, которые могут возникнуть в процессе соревновательной деятельности;
- при совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств юных обучающихся, которое должно осуществляться круглогодично и предусматривать не только учебно-воспитательное воздействие тренера-преподавателя и спортивного коллектива, но и самовоспитание каждого юного волейболиста.

- роль тренера-преподавателя в воспитании личностных качеств юных обучающихся огромна. Тренер-преподаватель не только наставник, но и образец подражания для юных обучающихся. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий, в процессе соревнований.

Важная воспитательная задача в работе тренера-преподавателя - создание дружного, сплоченного коллектива юных волейболистов, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система учебно-тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий в спортивной школе. Под воздействием учебно-тренировочных занятий развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

При планировании воспитательной работы в спортивно - оздоровительных группах следует учитывать возраст и уровень спортивной подготовленности юных волейболистов, пол обучающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания в учреждении.

В спортивно-оздоровительных группах выделяют следующие условия:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития обучающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;

- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого обучающегося;

- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию подростков;

- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия обучающихся;

- стимулирование самостоятельности и самостоятельности обучающихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;

- создание субъект-субъектных отношений между обучающимися и тренерами-преподавателями с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;

- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственно-волевых решений, поступков, творческой активности;

- систематический анализ и моральная оценка тренером-преподавателем и обучающимися результатов мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Группы сформированы из учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным постоянным составом. В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательная-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, тренеры-преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность тренера-преподавателя с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности тренера-преподавателя с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей. Необходимо помнить, что каждый ребенок по данной программе должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения.

К занятиям на этом этапе допускаются лица от 6 до 10 лет и старше, желающие заниматься волейболом. Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более трёх лет. На спортивно-оздоровительном этапе, который охватывает детей от 6 лет, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития. Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление.

4.2. Особенности набора

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие по письменному заявлению поступающих (законных представителей несовершеннолетнего поступающего (далее – Заявитель)). Обучение ведётся на русском языке.

При обращении в школу заявитель (уполномоченное лицо) представляет:

- 1) заявление установленного образца о приеме в спортивно-оздоровительную группу по волейболу;
- 2) копию свидетельства о рождении, либо копию паспорта несовершеннолетнего поступающего;

3) заключение о состоянии здоровья поступающего, выданное в соответствии с правовыми актами федерального органа исполнительной власти в сфере здравоохранения, с заключением врача о возможности заниматься волейболом.

Группы формируются из числа граждан, предоставивших необходимые для зачисления документы и оформляются соответствующим приказом директора. Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Набор детей в группы проводится с 1 по 15 октября в количестве 15-30 человек.

4.3. Формы организации обучения: командная, малыми группами (лекция, семинар, практическое занятие, фестиваль, праздник, презентация, экскурсия, поход и т.д.).

4.4. Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, (фронтальная групповая, индивидуальная, ансамблевая с использованием дистанционных технологий и т.д.).

Весь учебный материал представлен видами подготовки, в которые включены теоретические и практические занятия. В любом виде спорта определенные правила по соблюдению техники безопасности. Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера-преподавателя.

4.5. Материальное обеспечение:

- спортивный зал,
- мячи волейбольные,
- фишки (конусы);
- скамейки гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные (медицинбол);
- экспандеры, гантели;
- корзина для мячей;
- секундомер, свисток, насос с иглами, табло перекидное.

В организации дистанционного обучения по программе обязательно указываются используемые платформы и сервисы, например: «В Контакте», Zoom, YouTube, WhatsApp другое.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М, 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д, Купянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
20. Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов// Теория и практика физической культуры – 2001 - № 6 – С. 34-36.

Интернет ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола
3. Официальный сайт компании «Консультант Плюс»