

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МБУДО «ДЮСШ»  
Волховского муниципального района  
(протокол от «30» сентября 2022 г. № 2)

УТВЕРЖДЕНА  
директором МОБУ «Сясьстройская СОШ  
№1»  
от «30» 09 / Ушнова С.А. 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБУДО «ДЮСШ»  
Волховского муниципального района  
от «30» сентября 2022 г. № 233

УТВЕРЖДЕНА  
директором МОБУ «Гостинопольская  
ООШ»  
от «30» 09 / Борисова А.А. 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Срок реализации программы 1 год

Составители:

заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

Лисицына Марина Сергеевна

старший методист по сетевому

взаимодействию Лисицын Сергей Андреевич

г. Сясьстрой  
2022 год

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка  | 3  |
| 1. Учебно-тематическое планирование                                      | 8  |
| 2. Организационно-педагогические условия реализации программы            | 28 |
| 3. Планируемые результаты освоения программы                             | 32 |
| 4. Система оценки результатов освоения программы                         | 33 |
| 5. Воспитательная работа   | 34 |
| 6. Приложение 1 Календарный учебный график                               | 39 |
| 7. Приложение 2 Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы | 40 |

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, содержащими нормы, регулирующие порядок обучения по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

Волейбол - спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди молодежи. Эта игра вобрала самые лучшие качества: и простоту, и зрелищность, и доступность, и эмоциональность, и, главное, способность увлечь и влюбить в себя любого человека, независимо от его возраста и профессии.

Волейбол - игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакцией и смекалкой. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой. Но все это достигается упорной тренировкой. Освоение большого количества игровых приемов требует настойчивости и мужества. Сама же игра в команде воспитывает чувство товарищества, взаимовыручки – бесспорно очень ценные качества человека.

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определённом этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств.

Нередко передвижениям, различным их способам не уделяют достаточного внимания, мотивируя тем, что передвижения волейболиста не представляют особой трудности. Следует помнить, что в основе своевременного выхода к мячу (что является залогом успешного выполнения последующих действий) лежит сложный психофизиологический механизм взаимосвязи многих функций организма: ориентировки, двигательной реакции, способности быстро переходить из статического положения в движение и скорости передвижения.

Следовательно, изучение особенностей обучения техническим элементам в волейболе требует не только повышенного внимания учителя, но и творческого осмысления специальных средств, способствующих освоению техническим элементам в волейболе. Они должны, во-первых, оказывать комплексное

воздействие, во-вторых, сочетаться с изучением способов передвижений, и, в-третьих, постоянно совершенствоваться при освоении всех приёмов игры.

Высокий темп игры в волейбол, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, готовность, к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени, результативный характер каждого приема и большая ответственность каждого действия, а кроме того, присутствие большого коллектива бурно реагирующих зрителей определяют насыщенность ее сильными и разнообразными эмоциями.

Основными видами двигательных актов волейболистов являются быстрые перемещения, прыжки, броски, при приеме мяча выполнения которых связано с определенным риском и требует смелости и самообладания. Наиболее существенным отличием техники волейбола является непосредственный кратковременный контакт с мячом, что абсолютно исключает броски и захваты. Все двигательные акты очень изменчивы.

В программе отражены основные принципы учебно-тренировочной работы с учащимися, результаты и опыт работы тренеров – преподавателей по волейболу.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств

учащихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ВФСК ГТО). Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств. Успешность выполнения нормативов испытаний (тестов), во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа организована по принципу дифференциации, адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает комфортные условия для развития и формирования талантливого ребёнка. Обучение развивает учащихся, прежде всего своим содержанием. Однако содержание обучения по-разному усваивается учащимися и влияет на их развитие в зависимости от метода обучения. Поскольку перед учащимися ставятся новые познавательные и практические задачи, это вооружает их средствами решения предлагаемых задач, и обучение идет впереди развития. Вместе с тем оно опирается не только на актуальные достижения в развитии, но и на его потенциальные возможности. Индивидуальная подготовленность учащихся определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче. Учащиеся с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям. Эффективность повышения физической подготовленности учащихся во многом определяется величиной применяемых на занятиях физических нагрузок. Величина нагрузки, прежде всего, зависит от объема и интенсивности используемых физических упражнений. Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других - недостаточной, а для третьих - слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Данная программа предполагает тщательный контроль над индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности. Согласно дифференцирующему

принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

Практическая значимость программы - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление одарённых детей.

Задачи:

- удовлетворить потребности, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;
- выявить способных детей к занятиям волейболом;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;
- способствовать социализации и адаптации, учащихся к жизни в обществе;
- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать развитию физических качеств, необходимых для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Программа предназначена для детей от 6 лет до 17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 6 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо

благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения (таблица).

*Таблица - Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в волейболе*

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в волейболе |
|------------------------------------|--|
| Скоростные способности             | 3  |
| Мышечная сила                      | 2  |
| Вестибулярная устойчивость         | 3  |
| Выносливость                       | 2  |
| Гибкость                           | 1  |
| Координационные способности        | 3  |
| Телосложение                       | 3  |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

Программа может реализовываться с использованием сетевой формы реализации.

Программа разработана и утверждена с МОБУ «Сясьстройская СОШ №1», МОБУ «Гостинопольская ООШ».

## 1. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование программы рассчитано на 36 недель-144 часа (таблица 1.1.).

Таблица 1.1. – Учебно-тематическое планирование на 144 часа

| №                      | Раздел подготовки                              | Количество часов |
|------------------------|--|------------------|
|                        |  | 4 часа в неделю  |
| 1.                     | Теоретическая подготовка                       |                  |
| 1.1.                   | Теория и методика физической культуры и спорта | 18               |
| 2.                     | Практическая подготовка                        |                  |
| 2.1.                   | Общая и специальная физическая подготовка      | 49               |
| 2.2.                   | Избранный вид спорта                           | 75               |
| 3.                     | Промежуточная аттестация                       | 2                |
| Общее количество часов |  | 144              |

План график распределения программного материала на 2022 – 2023 учебный год, рассчитан на 36 недель -144 часов (таблица 1.2.).

Таблица 1.2.- План график распределения программного материала на 144 часа

| Раздел подготовки                                   | всего количество часов (4 часа в неделю) | количество часов по месяцам |         |        |         |        |         |      |        |     |   |
|---|--|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|---|
|   |  | сентябрь                    | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |   |
| 1. Теоретическая подготовка                         |  |                             |         |        |         |        |         |      |        |     |   |
| 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта | 18                                       | 2                           | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2 |
| 2. Практическая подготовка                          |  |                             |         |        |         |        |         |      |        |     |   |
| 2.1. Общая и специальная физическая подготовка      | 49                                       | 5                           | 6       | 5      | 6       | 5      | 6       | 6    | 6      | 4   |   |
| 2.2. Избранный вид спорта                           | 75                                       | 11                          | 8       | 9      | 10      | 5      | 8       | 10   | 8      | 6   |   |
| 3. Промежуточная аттестация                         | 2  | -                           | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | 2   |   |
| Общее количество часов                              | 144                                      | 18                          | 16      | 16     | 18      | 12     | 16      | 18   | 16     | 14  |   |

Промежуточная аттестации учащихся, проводится в форме тестирования учащихся, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

### Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (таблица 1.5.).



Таблица 1.5.-Темы занятий по теоретической подготовке

| №   | Наименование темы   |
|-----|---|
| 1.  | Вид спорта – волейбол.  |
| 2.  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.                   |
| 3.  | Врачебный контроль и самоконтроль.  |
| 4.  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |
| 5.  | Дистанционное обучение.   |
| 6.  | Здоровьесберегающие формы и технологии.                                   |
| 7.  | Наставничество.   |
| 8.  | Основы техники и тактики в волейболе.                                     |
| 9.  | Правила игры в волейбол.  |
| 10. | Проектно-исследовательская деятельность.                                  |
| 11. | Строение и функции организма человека.                                    |
| 12. | Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.          |
| 13. | Физическая культура и спорт.  |
| 14. | Функциональная грамотность.   |

#### Вид спорта – волейбол.

История развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий волейболом. Влияние занятий волейбола на развитие человека.

#### Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

#### Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

#### Дистанционное обучение.

Образовательный процесс с применением технологий, обеспечивающих связь учащихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

#### Здоровьесберегающие формы и технологии.

Совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

#### Наставничество.

Способ передачи знаний, умений, навыков молодому человеку от более опытного и знающего, предоставление молодым людям помощи и совета, оказание необходимой поддержки в социализации и взрослении. Это древнейшая форма обучения старшими младших прикладным знаниям, необходимому поведению, инструментальным навыкам, формирования у них жизненных ценностей и позитивных установок.

#### Основы техники и тактики в волейболе.

Основные сведения о технике игры и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших волейболистов.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Техника и значение в общей стратегии игры. Индивидуальные и коллективные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

#### Правила игры в волейбол.

Правила игры и проведения соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Требования к инвентарю и оборудованию.

#### Проектно-исследовательская деятельность.

Деятельность по проектированию собственного исследования, предполагающая выделение целей и задач, выделение принципов отбора методик, планирование хода исследования, определение ожидаемых результатов, оценка реализуемости исследования, определение необходимых ресурсов.

### Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов.

### Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требование к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

### Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

### Функциональная грамотность.

Способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Учащиеся необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия баскетболистов в атаке и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по волейболу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, умеют самостоятельно применять теоретические знания на практических занятиях, стремятся к самосовершенствованию.

Продвинутый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, видят и используют оптимальные варианты применения и совершенствование теоретического материала.

### **Практическая подготовка**

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-

тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей учащихся, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Принцип целенаправленной, разносторонней специальной подготовки, строгое соблюдение в процессе роста тренировочных нагрузок.

Постоянное увеличение учебно-тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка полностью соответствует функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма учащихся.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки.

Подготовка учащихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которой постепенно изменяется;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике игры.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют умения и навыки при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях. Проявляют волю и настойчивость.

Продвинутый уровень – учащиеся видят и используют оптимальные варианты развития и совершенствование своих способностей и таланта, целеустремленны, настойчивы, мыслят творчески.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Основной задачей общей физической подготовки волейболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта, а специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Общая физическая подготовка служит первоосновой успешности начального обучения навыкам игры в волейбол и неуклонного повышения уровня спортивного мастерства волейболистов на всем протяжении подготовки. Это объясняется тем, что в основе технико-тактических действий, непосредственно обеспечивающих спортивный результат в волейболе (выигрыш-проигрыш очка, партии, встречи), лежат закономерности двигательной деятельности как совокупности двигательных действий и отдельных движений. При выполнении движений, в том числе технико-тактических действий, в процесс их развития и реализации вовлекаются все ресурсы жизнедеятельности организма человека — от клетки до высших отделов головного мозга, разворачиваются физиологические механизмы и биохимические процессы обеспечения энергетики движения.

Благодаря физической тренировке и свойству организма к адаптации происходит накопление организмом все новых физических кондиций, приобретение нового уровня физических качеств и способностей, более высокого уровня технико-тактической подготовки.

Уровень развития двигательных (физических) качеств зависит от многих внешних и внутренних факторов: возраста, пола, веса, образа жизни, наследственности, среды обитания, времени суток, тренированности, вида спорта и другое.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развития всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени направлено на

развитие того или иного качества. Упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какое-то одно качество, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для волейболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся.

В тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Занимаясь другими видами спорта для повышения общей физической подготовки необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту.

Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

Специальной силы.

Специальной выносливости.

Специальной скорости.

Специальной гибкости.

Специальной ловкости.

Умение расслабляться.

Основными средствами обучения и тренировки является разнообразные физические упражнения. Все упражнения делятся на вспомогательные и основные.

К вспомогательным относятся общеразвивающие и специальные. К основным - упражнения по технике и тактике игры.

Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся. При проведении общеразвивающих упражнений используют средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики различные виды игр. Общеразвивающие упражнения используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы. В свою очередь упражнения для отдельных мышечных групп по их преимущественной направленности могут быть на силу, гибкость. Они же имеют и большое общеобразовательное значение. Выполняя их, учащиеся знакомятся с разными по форме и характеру движениями, получают правильное представление о необходимой силе, быстроте, темпе.

Подготовительными упражнениями называются такие, которые развивают специальные физические способности, необходимые для игры. К ним относятся быстрота перемещений, прыгучесть, сила кистей и их подвижность и тому подобное.

Особое место занимают подобранные подвижные игры и эстафеты.

Быстрота развивается во многих подвижных играх, где сочетаются основные показатели быстрота, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений. Поскольку упражнения на развитие быстроты выполняются в предельно быстром или около предельном темпе, это соответствует характеру большинства игр «мяч ловцу», «круговая лапта».

Упражнения для развития силы не должны носить однообразный характер.

Игры для развития выносливости определяются как работа заданного характера в течение длительного времени. Активный двигательный режим повышает темп развития физических качеств и функции внутренних органов. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются моменты напряжения и расслабления.

Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Существует немало игр, где сочетаются развитие быстроты и выносливости при работе высокой интенсивности. Игры выступают как вспомогательные дополнительные упражнения в системе средств использованных в тренировочном процессе. В игры важно больше включать упражнения направленные на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые слабее развиты.

Качество быстрота особенно хорошо развиваются в играх, где сочетаются такие показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений выполняемых в единицу времени и скорость передвижения тела и его частей в пространстве. Это можно проследить на примерах несложных игровых эстафет, а также таких игр как «вызов номеров», «день и ночь», «эстафета», «круговая охота и другие.

Предпосылки для развития ловкости является освоение реакции и освоение движений и координационных сочетаний. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию, быстроту и ритм создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости. Развитие ловкости заключается в совершенствовании чувства движения. В процессе таких игр совершенствуется функции различных анализаторов, от которых зависит правильное выполнение движений. Примерные игры преимущественно направленные на развитие ловкости «два лагеря», «попади в цель», «защита укреплений», «защита товарища».

Гибкость - специальное, но чрезвычайно важное качество для волейболиста. Подвижность в суставах, эластичная упругость мышц и связок - это способность выполнять движения с широкой амплитудой без траты больших усилий. От развития гибкости во многом зависит способность расслаблять мышцы. Играм, направленным на развитие гибкости надо предъявлять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжения связок и разрывов мышечных волокон. Примерные игры на развитие гибкости: «передача мяча», «регби на коленях». Выносливость определяется как способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх движения носят циклический характер, например «гонки с выбиванием», а в других продолжительные условия не связанные с определенным ритмом (игры с мячом).

Игры, способствующие развитию ловкости волейболистов:



1. Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с обеганием препятствий (стоек, набивных мячей и т.д.). После обегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком.

Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильнее выполнившая задания.

2. На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Вторая команда стремится поймать брошенный мяч. После 10-15 бросков команды меняются местами.

Выигрывает та команда, которая поймает больше мячей.

3. Играющие становятся в круг. Тренер назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить.

Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

Игры, способствующие развитию прыгучести юных волейболистов:

Прыгучесть - комплексное проявление силы мышц ног и способность их к быстрому сокращению.

1. Играющие делятся на две равные команды и по сигналу тренера прыжками на обеих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия (малые барьеры или скамейки), которые участники обязаны преодолеть прыжками на обеих ногах. Обежав стойку, они возвращаются: первую половину обратного пути проходят прыжками на левой ноге, вторую на правой ноге.

Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

2. Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу тренера прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды стоящей напротив, они передают скакалку, после чего в эстафету вступают следующие. Побеждает команда, которая первой закончит прыжки и допустит меньше нарушений.

3. Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на черте и по сигналу тренера выполняют прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде.

Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

Комплекс упражнений на развитие прыгучести:

1. Прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях.

2. Прыжки на месте с подтягиванием ног.
3. То же, но с продвижением вперед.
4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Варианты:

- а) ноги вместе;
  - б) ноги на ширине плеч;
  - в) одна нога впереди;
  - г) со сменой положения ног;
  - д) с поворотом на 90, 180, 360;
  - е) доставание подвешенного предмета.
5. Прыжки в длину с места.
  6. Многоскоки тройные, пятерные, десятерные.
  7. Прыжки на носках руки за голову.
  8. Прыжки через скакалку.
  9. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Варианты: а) стоя боком к скамейке;

- б) стоя лицом к скамейке;
  - в) прыжки на одной ноге через скамейку;
  - г) прыжки на 2-х ногах через скамейку с продвижением вперед;
  - д) то же, но одной ногой.
10. Прыжки стоя на 2-х скамейках из приседа с гирей 16-32 кг.
  11. Прыжки сериями, стоя на месте с доставанием баскетбольного щита.
  12. Прыжки через две, поставленные друг на друга скамейки.
  13. Прыжки с отягощением (мешки с песком, пояса).
  14. Прыжки на месте с амортизаторами.
  15. Серийные прыжки через барьеры.

Игры, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости волейболистов:

1. Участники делятся на две равные команды и в каждой команде рассчитываются на первый и второй. Первые номера принимают упор лежа, вторые берут первых за ноги. По сигналу тренера участники на руках, поддерживаемые за ноги, передвигаются до края дорожки, достигнув края, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.

2. Игра в волейбол в кругу, сидя на плечах товарища. Игроки рассчитываются на первый и второй, первые номера садятся на плечи вторым и все образуют круг. Мяч вводится в игру, через 5-7 мин игроки меняются ролями.

3. «Всадники». Участники игры разделяются на две равные команды. Каждая команда рассчитывается на первый и второй. Вначале первые участвуют в роли «всадников» затем вторые. Команды выстраиваются друг против друга и как бы скачут навстречу. Играющие стремятся стаскивать всадника в противоположной команде. Побеждает команда, у которой останется больше всадников.

Комплекс упражнений на развитие выносливости:

1. Упор лежа, сгибание и разгибание рук сериями 10-20 раз.

Варианты:

а) руки на ширине плеч (можно шире) 10-12 раз.

б) одна кисть на другой 10-12 раз.

в) преимущественно нагрузка на одну руку 10-12 раз.

г) с поочередным сгибанием рук 10-12 раз.

д) с опорой на одну руку 10-12 раз.

е) с опорой ногами о скамейку, стул 10-12 раз.

ж) с попеременным подниманием ног 10-12 раз.

з) с отталкиванием руками от опоры 10-12 раз.

и) с хлопком ладонями в момент отрыва рук от опоры 8-12 раз.

к) одновременным отрыванием рук и ног 6-10 раз.

л) то же, но с хлопком руками 6-10 раз.

м) с опорой на пальцы 10-20 раз.

2. Упор лежа. Круговые движения головой поочередно вправо, влево (руки слегка согнуты) 6-10 кругов.

3. Упор лежа, поочередное поднятие рук вверх 8-14 раз.

4. Упор лежа. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх 8-14 раз.

5. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Во время разгибания поворот туловища вокруг продольной оси на 90°, руку вверх 1-3 круга.

6. Упор лежа. Переступанием или прыжками на руках описать круг - «циркуль» 2-5 кругов.

7. Упор лежа. Передвижение в сторону одновременными прыжками на руках и ногах 8-15 раз.

8. Упор лежа. Энергичным поворотом туловища - упор сзади 8-12 раз.

9. Упор лежа. Передвижение вперед волоча ноги с вытянутыми и расслабленными носками 20-40 шагов.

10. Упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги 30-40 шагов.

11. Упор лежа. Передвижение волоча прямые ноги

15-20 шагов.

12. Упор лежа сзади. Передвижение, волоча прямые ноги

15-25 раз.

Игры, способствующие развитию точности юных волейболистов:

1. На площадке две команды, игрок одной из них подает мяч на удар, игрок второй производит нападающий удар по цели. Целью может служить отметка на площадке, щит с разметкой или щит, переворачивающийся при правильном ударе (нападении). После того как произведены нападающие удары, игроки меняются местами. Выигрывает команда, которая поразит больше целей.

2. На площадке две команды. Одна из них играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди выполняют нападающие удары. Команда защитников должна принять мяч и с первой передачи направить его в корзину, укрепленную на сетке или установленную на площадке (по усмотрению тренера). Выигрывает команда, которая с первой передачи направит больше мячей точно в корзину.

3. На площадке две команды. Одна играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди в прыжке бросают через сетку теннисные мячи. Защитники ракетками, которые они держат одну в правой, вторую в левой руках, отбивают мячи в корзину, установленную тренером (по его усмотрению).

Выигрывает команда, которая направит точно в корзину больше принятых мячей.

Игры, способствующие развитию чувства пространства и координации движений волейболистов:

1. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи под сеткой одной или двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча.

2. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, приставными шагами с последующим падением.

### 1.3 Подводящие упражнения в подготовке юных волейболистов

Подводящие упражнения непосредственно направлены на овладение структурой технического приема. К подводящим относят и имитационные упражнения. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один приём нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приёмами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - приём мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Техника передвижений. Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.

Упражнения на передвижения:

1. Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому) передвигаются двойным или приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).

2. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.

3. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

4. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

5. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где, выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

6. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры. Так, например: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь».

«Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два-три приставных шага, принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.

«Падающая палка». Занимающиеся строятся в круг диаметром 6-7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

«День и ночь». Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты: команды называются «вороны» и «воробьи»; играющие стоят не спиной друг к другу, а боком, лицом, сидя.

### **Избранный вид спорта**

Основными направлениями в области избранный вид спорта, является:

- овладение основами техники и тактики волейбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Тактика волейбола - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия.

В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Техника волейбола - это доведение до автоматизма движений спортсмена в зависимости от его положения и ситуации на поле.

Особое место в технике волейбола игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие.

Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, что линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в без опорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение.
2. Правильно подбросить мяч.
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой.
4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. Низкие и прострельные передачи, помогают нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по



траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгать как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Блок - это основной защитный прием. Волейбольная техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

Тактика волейбола тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла.

С учетом своих возможностей каждая команда избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определённом месте, возможность разбега для прыжка, тактика передач в таких случаях состоит в том, чтобы создать эти наиболее удобные условия для нападающего удара.

Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление. С этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоит в использовании такой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман выполняется на места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Приём мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь, прежде всего надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место.

Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться,

реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Тактика волейбола является одним из самых важных компонентов по пути к достижению успеха.

Спортивные соревнования — одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы. Соревнования выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической спортивной подготовки учащихся. Являются средством и методом общей и контролем их эффективности. Спортивные результаты на соревнованиях, это интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки учащихся, проводимой на учебно-тренировочных занятиях. В условиях состязаний учащиеся более полно демонстрируют свои физические возможности. Именно поэтому прием нормативов по общей физической и специальной подготовке на учебно-тренировочных занятиях осуществляется в соревновательной обстановке.

Соревнование является не только основной формой контроля над уровнем готовности спортсменов, но и незаменимым фактором роста спортивного мастерства. Специфические особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы - мощный фактор мобилизации функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности. Планируя соревнования, необходимо руководствоваться рядом положений. Во-первых, соревнования должны тщательно подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они, строго соответствовали задачам и особенностям построения подготовки. Во-вторых, привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач. В-третьих, необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки и наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях. И наконец, в-четвертых, программа соревнований, состав участников должны обеспечивать атмосферу жесткой конкуренции, возможно более полную мобилизацию функциональных резервов спортсмена.

## 2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастными, психофизическими, анатомо-физиологическими особенностями, склонностями, способностями, интересами и потребностями учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий, определяется формой обучения, количеством недель в году, часов в год и продолжительностью одного занятия (таблица 2.1.):

*Таблица 2.1.- Режим учебно-тренировочных занятий*

| Форма обучения      | Количество часов в год | Количество недель в год | Продолжительность одного занятия |
|---------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| очная, очно-заочная | 144 часа               | 36 недель               | 45 или 90 минут (школьники)      |

Формы занятий, разделяются на урочную и внеурочную деятельность (таблица 2.2.):

*Таблица 2.2. – Формы занятий*

| урочная   | внеурочная  |
|---|---|
| 1. Учебно-тренировочные занятия:<br>- теоретические;<br>- практические. | 1. Соревнования и спортивные мероприятия.<br>2. Просмотр соревнований.<br>3. Домашнее задание.<br>4. Самостоятельные занятия. |

В рамках обучения может использоваться дистанционное обучение. Цель такого вида обучения – предоставить учащимся возможность освоения учебного материала непосредственно по месту их пребывания. Дистанционное обучение- взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов волейбола, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики волейбола, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тематического планирования с одним или несколькими учащимися;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях;
- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

У детей, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.

Исследования многих авторов показали, что у детей, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

При работе с детьми следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки учащихся, определяются минимальным, оптимальным, максимальным количеством наполняемости групп, также объемом тренировочной нагрузки и продолжительностью занятий (таблица 2.3.).

Таблица 2.3.- Особенности формирования групп

| Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Продолжительность одного занятия в академических часах (1 час - 45 минут) |
|--|--|---|---|---|
| 10   | 15 - 20  | 30  | 4   | 1-2   |

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения, учебно-методические материалы (таблица 2.4., 2.5., 2.6.).

Таблица 2.4. -Перечень спортивного инвентаря и оборудования

| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
|---|------------|
| Свисток   | 1          |
| Скакалки  | 20         |
| Волейбольная сетка                                | 1          |
| Волейбольные мячи                                 | 15         |
| конусы (фишки)                                    | 30         |

Таблица 2.5. - Перечень технических средств обучения

| наименование технических средств обучения | количество |
|---|------------|
| ноутбук                                   | 1          |

Таблица 2.6. -Перечень учебно-методических материалов

| Наименование учебно - методических материалов  |
|--|
| <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/">http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/</a> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал |
| <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/</a> Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал                      |
| <a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a> официальный интернет – портал правовой информации  |
| <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> - Федеральный портал «Российское образование»  |
| <a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации   |
| <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a> - Международный Олимпийский Комитет  |
| <a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.window.edu.ru/</a> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»                                |
| <a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a> Минпросвещения России  |
| <a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a> Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  |
| <a href="https://olympic.ru/">https://olympic.ru/</a> - Олимпийский Комитет России   |
| <a href="https://volley.ru/">https://volley.ru/</a> Федерация волейбола России   |
| <a href="https://volley47.ru/">https://volley47.ru/</a> Федерация волейбола Ленинградской области  |
| <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Российская электронная школа   |
| <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»   |
| Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с  |
| Былеев Л.В., И.М. Коротков Подвижные игры.– М.: ФиС, 2002.   |
| Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.  |
| Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. –М.;Юрайт, 2019, 793 с   |
| Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.   |
| Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.   |

|   |
|---|
| Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с   |
| Бойченко Т.Н. Давай играть! День за днём.- М.: Бином детства 2019 г. 32с.   |
| Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А., Чернышева А.В., Чернова Н.А., Ефремов Д.А., Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию, 2021 – 92 с.          |
| Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.                                     |
| Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.                                     |
| Губа В.П., Сенситивные периоды развития детей, Определение спортивного таланта, Монография, 2021 – 176 с.   |
| Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнов Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией М.: Изд. Центр Академия, 2004.  |
| Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.  |
| Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.   |
| Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.  |
| Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.                        |
| Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: методическое пособие – М.: издательство НЦ ЭНАС, 2003.-96 с.              |
| Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.                  |
| Лях В.И., Л.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов “Просвещение”. М., 2013, 127 с.  |
| Материалы 14 региональной научно-практической конференции «Здоровье и образование». Санкт-Петербург ГАОУ ДПО «ЛОИРО» 2017 г.  |
| Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З., Подвижные игры в физическом воспитании, 2021 – 80 с.  |
| Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.  |
| Патрикеев А.Ю.Подвижные игры в спортзале. –М.: Феникс 2015.-156с.   |
| Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.   |
| Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496с., ил.   |
| Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019, 253с   |
| Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280   |
| Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с. |
| Фурманов А.Г., Методика преподавания подвижных игр, 2020 – 50 с.  |
| Ягодин В.В., Физическая культура. Основы спортивной этики. –М.;Юрайт, 2019, 113 с   |

### 3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы, является повышение уровня физической подготовленности учащихся

#### Будут знать:

Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

Как правильно распределять свою физическую нагрузку;

Правила игры в волейбол;

Правила безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Как с помощью физической культуры и спорта развивать личные качества;

Как правильно адаптироваться в новом коллективе, обществе;

Правила проведения соревнований по волейболу.

#### Будут уметь:

Приобретать жизненно необходимые навыки выполнения физических упражнений;

Проводить специальную разминку для волейболистов;

Овладеют начальными основами техники и тактики игры волейбол;

Овладеют основами судейства в волейболе.

#### Разовьют следующие качества:

Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, будут готовы к успешному выполнению требований нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в соответствии с возрастом.



#### **4. Система оценки результатов освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений учащихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся, проводится в форме тестирования учащихся.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программе.

Промежуточная аттестация учащихся проводится с использованием оценочных материалов (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения Приложение №2).

## 5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учащихся, то они стремятся копировать его во всём, поэтому тренер-преподаватель должен быть сам во всём примером.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, учащихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Воспитательная работа реализуется через:

- учебно-тренировочный процесс;
- систему различных дел и мероприятий, организацию самоуправления учащихся;
- работу в социуме (взаимодействие с другими учреждениями);
- работу с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

Основные формы воспитательной работы с учащимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проведение и участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- обсуждение итогов соревнований;
- показательные выступления на спортивных и культурных мероприятиях;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- лекции и беседы;
- оформление стендов и газет;
- ремонт и подготовка спортивного инвентаря.

Правильно организованный режим работы (учебно-тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы и т.д.) являются средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

Следует подчеркнуть, что успех учащихся будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя и родителей (законных представителей), поэтому надо установить и держать постоянную связь с родителями (законными представителями). Процесс взаимодействия направлен на активное включение

родителей (законных представителей) в учебно-воспитательный процесс, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Практическая работа тренеров - преподавателей с родителями (законными представителями) учащихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия.

Формы работы с родителями (законными представителями) по повышению их педагогической грамотности: лекторий, тематическая встреча, диспут, дискуссия, консультация, родительские собрания, личная беседа, посещение открытых учебно-тренировочных, мастер-классов, проведение семейных спортивных праздников, конкурсов, соревнований, анкетирование.

Примеры тем для работы с родителями (законными представителями):

-Роль семейных (совместных, регулярных) занятий в формировании мотивации ребенка;

-Влияние спорта на воспитание личности. Взаимопомощь и сотрудничество в спорте;

-Воспитание нравственных привычек через занятия;

-Методы семейного воспитания. Наказания и поощрения в семье: за и против;

-Роль семьи в воспитании здорового образа жизни;

-Цели и задачи учебно-тренировочного процесса на учебный год;

-Нормативные документы, регламентирующие деятельность учреждения;

-Сайт учреждения.

Формы мероприятий с участием родителей (законных представителей):

-Спортивные семейные праздники; (выступления семейных коллективов, знакомство со спортивными традициями семьи и т.д.);

-Игры на свежем воздухе;

-Игровые соревнования (матчи по различным видам спорта, лыжные, туристские походы, и т.д.);

-Участие родителей в проведении мероприятий в качестве организаторов, помощников, участников и пр. (День физкультурника, День здоровья, Мама, папа, я – спортивная семья и т.д.)

Поддержка и поощрение родителей (законных представителей) на уровне учреждения:

-Регулярно поддерживать и поощрять работу родителей (законных представителей);

-Включать награждение родителей (законных представителей) в сценарии мероприятий учреждения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по основным принципам здорового образа жизни:

1. Здоровое питание. Любая деятельность ребенка зависит от веществ и микроэлементов, поступающих в его организм вместе с пищей. Поэтому следует отказаться от фаст-фуда и другой вредной еды, переключив свое внимание на фрукты, овощи, злаки. Организуйте правильный режим питания.

2. Занятия физкультурой. Обязательна физическая активность, которая незаменима при здоровом образе жизни. Физические упражнения повышают выносливость и закаляют организм ребенка.

3. Хороший сон. Ежедневно ребенок должен спать около 8 часов, ребенок дошкольного возраста около 9-10 часов. Ложиться нужно до 10 часов – это наиболее благоприятное время для сна. Нельзя наедаться на ночь, необходимо помнить, что последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

4. Режим дня. Хорошо организованный режим дня ребенка – правильное чередование учебного процесса и отдыха. Соблюдая режим, ребенок будет больше успевать сделать за день, избегая переутомления.

5. Закаливание организма. Закаливание – важная особенность здорового образа жизни, это профилактика простудных заболеваний и развитие устойчивости организма к негативным условиям среды. Известно, что закаленный ребенок в 8 раз реже простужается, чем незакаленный. Необходимо помнить, что закаливание нужно проводить под контролем грамотного инструктора.

6. Личная гигиена. Чистота – залог здоровья, поэтому учите ребенка ежедневно приводить свое тело и одежду в порядок. Несоблюдение личной гигиены может быть поводом развития многих опасных болезней.

7. Отказ от вредных привычек. Необходимо внушить ребенку, что алкоголь, наркотики, курение наносят непоправимый вред организму. Эти вредные привычки влекут за собой болезни, мешают развиваться как физически, так и творчески.

8. Устойчивость к стрессу. Учите ребенка спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Рассмотрите возможные варианты возникших проблем. Запомните, что негативные эмоции приводят к болезням. Справиться со стрессами помогут различные увлечения, спорт или хобби. Настраивайте ребенка на позитивное восприятие событий.

9. Интеллектуальное развитие. Заинтересуйте ребенка интеллектуальными играми, чтением познавательной литературы. Узнавая что-то новое, он тренирует память, умственные способности, которые в дальнейшем сможет применить в различных жизненных ситуациях. Но при этом не забывайте о контроле над использованием ребенком Интернета.

10. Духовное самочувствие. Оптимистичное настроение зачастую является главным компонентом успешности в любых начинаниях ребенка. Важно уметь

правильно определять настрой и склонность к каким-либо увлечениям ребенка и грамотно расставлять приоритеты.

Главное, чтобы в сохранении здоровья детей был комплексный подход всех участников процесса: родителей (законных представителей), педагогов, медицинских работников и других лиц, заинтересованных в воспитании здорового поколения.

Темы для проведения тематических бесед среди учащихся и родителей (законных представителей), по безопасности:

для родителей

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

-организация охраны, пропускного и внутри объектового режимов работы в зданиях и на территории Учреждения;

-меры пожарной безопасности на территории, в зданиях и помещениях Учреждения;

-система управления охраной труда и обеспечением безопасности образовательного процесса.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-коррупция в образовательной среде: причины возникновения и правовые последствия;

-формы коррупции в образовании;

-область распространения коррупции;

-пожертвования, навязывание платных образовательных услуг;

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма:

-необходимость использования светоотражающих элементов, которые предназначены для увеличения видимости в темное время суток в свете фар, обязательного использования специальных удерживающих устройств.

-выдержки из Правил дорожного движения «Обязанности пешехода».

-конкретные примеры ДТП с учащимися школ, разбор вместе с родителями их причин.

-демонстрация видеофильмов, которые наглядно показывают, как беспечность взрослых водителей-родителей приводит к трагедиям.

для учащихся

1. Создание безопасных условий обучения, воспитания, учащихся в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье:

- инструктаж по технике безопасности для учащихся по предметам, видам обучения и занятиям, при изучении или проведении которых на них могут воздействовать опасные, вредные факторы.

2. Формирование антикоррупционного поведения участников образовательного процесса:

-сущности коррупции, ее общественная опасность.

-формированию у участников образовательного процесса навыков антикоррупционного поведения, нетерпимости к проявлениям коррупции в повседневной жизни.

3. Работа по противодействию идеологии экстремизма и терроризма:

-пропаганда утраченных за последние годы ценностей, способных объединять людей в борьбе с всеобщей опасностью терроризма.

-разоблачения разрушительной сущности и деструктивных целей терроризма, а также тактических приемов «оболванивания» молодежи организаторами террористической деятельности.

-внедрения правовых знаний, информирования, учащихся о юридических последствиях участия в подготовке и осуществлении актов терроризма, других насильственных действий.

-формирования антитеррористического сознания подрастающего поколения.

4. Дорожная безопасность:

-правила дорожного движения.

-безопасный маршрут движения «Дом-школа-дом».

-безопасное поведение на транспорте и передвижению пешком.

-инструктаж о безопасности на дороге (как пешехода, как пассажира автомобиля, скутера, как велосипедиста).

### Календарный учебный график

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года- 42 учебные недели (при 168 часах) и 36 учебных недель (при 144 часах).

Количество учебных часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного занятия -1-2 академических часа (один час равен – 45 минут).

Начало учебного года – 1 сентября 2022 года.

Сроки и продолжительность каникул:

- с 31 декабря 2022 года по 10 января 2023 года;

- с 01 июня 2023 года по 31 августа 2023 года (при 36 учебных неделях);

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2022 года - День народного Единства

1-8 января 2023 года - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2023 года - День защитника Отечества

8 марта 2023 года - Международный женский день

1 мая 2023 года - Праздник весны и труда

9 мая 2023 года - День Победы

12 июня 2023 года - День России

Промежуточная аттестация учащихся: май 2023 года.

Окончание учебного года 31 августа 2023 года.

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Сроки приёма на обучение с 01 марта по 31 августа 2022 года.

Адреса на базе, которых проходят занятия:

- согласно договоров сетевой формы реализации программы.

## Приложение №2

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы представлены в нормативах испытаний (тестов) (таблица 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5.)

Таблица 4.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 6 до 8 лет

| №  | Испытания<br>(тесты)   | нормативы                            |   |                           |                                    |  |                            |
|----|--|--------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------|--|----------------------------|
|    |  | мальчики                             |   |                           | девочки                            |  |                            |
|    |  | низкий                               | средний                                   | высокий                   | низкий                             | средний                                    | высокий                    |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с)   | 10,3                                 | 10,0                                      | 9,2                       | 10,6                               | 10,4                                       | 9,5                        |
|    | или бег на 30 м (с)  | 6,9                                  | 6,7                                       | 6,0                       | 7,1                                | 6,8  | 6,2                        |
| 2. | Смешанное передвижение<br>(1 км)   | 7.10                                 | 6.40                                      | 5.20                      | 7.35                               | 7.05                                       | 6.00                       |
| 3. | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(кол. раз)                           | 2                                    | 3   | 4                         | -                                  | -  | -                          |
|    | или подтягивание из виса<br>лёжа на низкой перекладине<br>90 см (кол. раз)             | 6                                    | 9   | 15                        | 4                                  | 6  | 11                         |
|    | или сгибание рук в упоре<br>лёжа на полу (кол. раз)                                    | 7                                    | 10  | 17                        | 4                                  | 6  | 11                         |
| 4. | Наклон вперёд из положения<br>стоя на гимнастической<br>скамье (от уровня скамьи – см) | +1                                   | +3  | +7                        | +3                                 | +5   | +9                         |
| 5. | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами (см)                                    | 110                                  | 120                                       | 140                       | 105                                | 115  | 135                        |
| 6. | Метание теннисного мяча в<br>цель, дистанция 6 м (кол. раз)                            | 2                                    | 3   | 4                         | 1                                  | 2  | 3                          |
| 7. | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин.)        | 21                                   | 24  | 35                        | 18                                 | 21   | 30                         |
| 8. | Технико-тактическая<br>программа*  | выполнил<br>с<br>грубыми<br>ошибками | выполнил с<br>незначительными<br>ошибками | выполнил<br>без<br>ошибок | выполнила<br>с грубыми<br>ошибками | выполнила с<br>незначительными<br>ошибками | выполнила<br>без<br>ошибок |

\* Технико-тактическая программа: Стойки. Передвижения. Передачи мяча. Приёмы мяча. Подачи мяча. Блоки. Упражнения на освоение техники и тактики игры.



Таблица 4.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 9 до 10 лет

| №   | Испытания<br>(тесты)   | нормативы                   |                                     |                     |                              |                                      |                      |
|-----|--|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
|     |  | мальчики                    |                                     |                     | девочки                      |                                      |                      |
|     |  | низкий                      | средний                             | высокий             | низкий                       | средний                              | высокий              |
| 1.  | Бег 30 м (с)   | 6,2                         | 6,0                                 | 5,4                 | 6,4                          | 6,2                                  | 5,6                  |
|     | или бег на 60 м (с)  | 11,9                        | 11,5                                | 10,4                | 12,4                         | 12,0                                 | 10,8                 |
| 2.  | Челночный бег 3x10 м (с)   | 9,6                         | 9,3                                 | 8,5                 | 9,9                          | 9,5                                  | 8,7                  |
| 3.  | Бег на 1 км (мин. с)   | 6.10                        | 5.50                                | 4.50                | 6.30                         | 6.20                                 | 5.10                 |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)                           | 2                           | 3                                   | 5                   | -                            | -                                    | -                    |
|     | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)             | 9                           | 12                                  | 20                  | 7                            | 9                                    | 15                   |
|     | или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)                                 | 10                          | 13                                  | 22                  | 5                            | 7                                    | 13                   |
| 5.  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2                          | +4                                  | +8                  | +3                           | +5                                   | +11                  |
| 6.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 210                         | 225                                 | 285                 | 190                          | 200                                  | 250                  |
|     | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                             | 130                         | 140                                 | 160                 | 120                          | 130                                  | 150                  |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г(м)  | 19                          | 22                                  | 27                  | 13                           | 15                                   | 18                   |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)        | 27                          | 32                                  | 42                  | 24                           | 27                                   | 36                   |
| 9.  | Кросс на 2 км. по пересечённой местности   | 18.00                       | 16.00                               | 13.00               | 19.00                        | 17.30                                | 15.00                |
| 10. | Технико-тактическая программа*   | выполнил с грубыми ошибками | выполнил с незначительными ошибками | выполнил без ошибок | выполнила с грубыми ошибками | выполнила с незначительными ошибками | выполнила без ошибок |

\* Технико-тактическая программа: Стойки. Передвижения. Передачи мяча. Приёмы мяча. Подачи мяча. Блоки. Упражнения на освоение техники и тактики игры.

Таблица 4.3. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 11 до 12 лет

| №   | Испытания<br>(тесты)   | нормативы                   |                                     |                     |                              |                                      |                      |
|-----|--|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
|     |  | мальчики                    |                                     |                     | девочки                      |                                      |                      |
|     |  | низкий                      | средний                             | высокий             | низкий                       | средний                              | высокий              |
| 1.  | Бег 30 м (с)   | 5,7                         | 5,5                                 | 5,1                 | 6,0                          | 5,8                                  | 5,3                  |
|     | или бег на 60 м (с)  | 10,9                        | 10,4                                | 9,5                 | 11,3                         | 10,9                                 | 10,1                 |
| 2.  | Челночный бег 3x10 м (с)   | 9,0                         | 8,7                                 | 7,9                 | 9,4                          | 9,1                                  | 8,2                  |
| 3.  | Бег на 1,5 км (мин. с)   | 8.20                        | 8.05                                | 6.50                | 8.55                         | 8.29                                 | 7.17                 |
|     | или бег на 2 км (мин. с)   | 11.10                       | 10.20                               | 9.20                | 13.00                        | 12.10                                | 10.40                |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)                           | 3                           | 4                                   | 7                   | -                            | -                                    | -                    |
|     | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)             | 11                          | 15                                  | 23                  | 9                            | 11                                   | 17                   |
|     | или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)                                 | 13                          | 18                                  | 28                  | 7                            | 9                                    | 14                   |
| 5.  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3                          | +5                                  | +9                  | +4                           | +6                                   | +13                  |
| 6.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 270                         | 280                                 | 335                 | 230                          | 240                                  | 300                  |
|     | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                             | 150                         | 160                                 | 180                 | 135                          | 145                                  | 165                  |
| 7.  | Метание мяча весом 150 г(м)  | 24                          | 26                                  | 33                  | 16                           | 18                                   | 22                   |
| 8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)        | 32                          | 36                                  | 46                  | 28                           | 30                                   | 40                   |
| 9.  | Кросс на 3 км. по пересечённой местности   | 18.30                       | 17.30                               | 16.00               | 21.00                        | 20.00                                | 17.40                |
| 10. | Технико-тактическая программа*   | выполнил с грубыми ошибками | выполнил с незначительными ошибками | выполнил без ошибок | выполнила с грубыми ошибками | выполнила с незначительными ошибками | выполнила без ошибок |

\* Технико-тактическая программа: Стойки. Передвижения. Передачи мяча. Приёмы мяча. Подачи мяча. Блоки. Упражнения на освоение техники и тактики игры. Атакующие и защитные действия.

Таблица 4.4. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 13 до 15 лет

| №   | Испытания<br>(тесты)   | нормативы                   |                                     |                     |                              |                                      |                      |
|-----|--|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------|
|     |  | мальчики                    |                                     |                     | девочки                      |                                      |                      |
|     |  | низкий                      | средний                             | высокий             | низкий                       | средний                              | высокий              |
| 1.  | Бег 30 м (с)   | 5,3                         | 5,1                                 | 4,7                 | 5,6                          | 5,4                                  | 5,0                  |
|     | или бег на 60 м (с)  | 9,6                         | 9,2                                 | 8,2                 | 10,6                         | 10,4                                 | 9,6                  |
| 2.  | Челночный бег 3x10 м (с)   | 8,1                         | 7,8                                 | 7,2                 | 9,0                          | 8,8                                  | 8,0                  |
| 3.  | Бег на 2 км (мин. с)   | 10.00                       | 9.40                                | 8.10                | 12.10                        | 11.40                                | 10.00                |
|     | или бег на 3 км (мин. с)   | 15.20                       | 14.50                               | 13.00               | -                            | -                                    | -                    |
| 4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)                           | 6                           | 8                                   | 12                  | -                            | -                                    | -                    |
|     | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол. раз)             | 13                          | 17                                  | 24                  | 10                           | 12                                   | 18                   |
|     | или сгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)                                 | 20                          | 24                                  | 36                  | 8                            | 10                                   | 15                   |
| 5.  | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4                          | +6                                  | +11                 | +5                           | +8                                   | +15                  |
| 6.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 340                         | 355                                 | 415                 | 275                          | 290                                  | 340                  |
|     | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                             | 170                         | 190                                 | 215                 | 150                          | 160                                  | 180                  |
| 7.  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)      | 35                          | 39                                  | 49                  | 31                           | 34                                   | 43                   |
| 8.  | Метание мяча весом 150 г (м)   | 30                          | 34                                  | 40                  | 19                           | 21                                   | 27                   |
| 9.  | Кросс на 3 км. по пересечённой местности   | 16.30                       | 16.00                               | 14.30               | 19.30                        | 18.30                                | 17.00                |
| 10. | Технико-тактическая программа*   | выполнил с грубыми ошибками | выполнил с незначительными ошибками | выполнил без ошибок | выполнила с грубыми ошибками | выполнила с незначительными ошибками | выполнила без ошибок |

\* Технико-тактическая программа: Стойки. Передвижения. Передачи мяча. Приёмы мяча. Подачи мяча. Блоки. Упражнения на освоение техники и тактики игры. Атакующие и защитные действия.

Таблица 4.5. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 16 до 17 лет

| №  | Испытания<br>(тесты)   | нормативы                            |   |                           |                                    |  |                            |
|----|--|--------------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------|--|----------------------------|
|    |  | мальчики                             |   |                           | девочки                            |  |                            |
|    |  | низкий                               | средний                                   | высокий                   | низкий                             | средний                                    | высокий                    |
| 1. | Бег 30 м (с)   | 4,9                                  | 4,7                                       | 4,4                       | 5,7                                | 5,5  | 5,0                        |
|    | или бег на 60 м (с)  | 8,8                                  | 8,5                                       | 8,0                       | 10,5                               | 10,1                                       | 9,3                        |
|    | или бег 100 м (с)  | 14,6                                 | 14,3                                      | 13,4                      | 17,6                               | 17,2                                       | 16,0                       |
| 2. | Челночный бег 3x10 м<br>(мин. с)   | 7,9                                  | 7,6                                       | 6,9                       | 8,9                                | 8,7  | 7,9                        |
| 3. | Бег на 2 км (мин. с)   | -                                    | -   | -                         | 12.00                              | 11.20                                      | 9.50                       |
|    | Бег на 3 км (мин. с)   | 15.00                                | 14.30                                     | 12.40                     | -                                  | -  | -                          |
| 4. | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(кол. раз)   | 9                                    | 11  | 14                        | -                                  | -  | -                          |
|    | Подтягивание из виса лёжа на<br>низкой перекладине 90 см<br>(кол. раз)                                     | -                                    | -   | -                         | 11                                 | 13   | 19                         |
|    | или сгибание рук в упоре<br>лёжа на полу (кол. раз)  | 27                                   | 31  | 42                        | 9                                  | 11   | 16                         |
| 5. | Наклон вперед из положения<br>стоя с прямыми ногами на<br>гимнастической скамье<br>(ниже уровня скамьи–см) | +6                                   | +8  | +13                       | +7                                 | +9   | +16                        |
| 6. | Прыжок в длину с разбега<br>(см)   | 375                                  | 385                                       | 440                       | 285                                | 300  | 345                        |
|    | или прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами (см)  | 195                                  | 210                                       | 230                       | 160                                | 170  | 185                        |
| 7. | Поднимание туловища из<br>положения лёжа на спине<br>(кол. раз за 1 минуту)                                | 36                                   | 40  | 50                        | 33                                 | 36   | 44                         |
| 8. | Кросс на 3 км. по<br>пересечённой местности  | -                                    | -   | -                         | 19.00                              | 18.00                                      | 16.30                      |
|    | Кросс на 5 км. по<br>пересечённой местности  | 26.30                                | 25.30                                     | 23.30                     | -                                  | -  | -                          |
| 9. | Технико-тактическая<br>программа*  | выполнил<br>с<br>грубыми<br>ошибками | выполнил с<br>незначительными<br>ошибками | выполнил<br>без<br>ошибок | выполнила<br>с грубыми<br>ошибками | выполнила с<br>незначительными<br>ошибками | выполнила<br>без<br>ошибок |

\* Технико-тактическая программа: Стойки. Передвижения. Передачи мяча. Приёмы мяча. Подачи мяча. Блоки. Упражнения на освоение техники и тактики игры. Атакующие и защитные действия.

В ДАННОМ ДОКУМЕНТЕ

ПРОШНУРОВАНО И ПРОНУМЕРОВАНО

44 (сорок четыре) 11111111

Директор  А.А.Еремеев/

